111.9/0
7

F.-V. VERGNES
Professeur d'éducation physique au Lycée de Montpellier
et à l'École normale d'Instituteurs de l'Hérault.

400 mouvements
DE
CULTURE PHYSIQUE
avec bâton

PRÉFACE
DU
Dr LEENHARDT
Professeur de Clinique des Maladies des enfants
et d'Hygiène du premier âge
à la Faculté de Médecine de Montpellier.

Le mouvement, c'est la vie.

PARIS
LIBRAIRIE VUIBERT
Boulevard Saint-Germain, 63

1932

Paris 1945
Milcent
43480 VASF

400 MOUVEMENTS
DE
CULTURE PHYSIQUE
AVEC BATON

A LA MÊME LIBRAIRIE

La « Méthode naturelle » du Lieutenant de Vaisseau Hébert, par Paul VUIBERT. — Broch. 25/16cm. . . . . 4 fr. »

Cet exposé lumineux donnera une vue d'ensemble de la méthode.

OUVRAGES DU COMMANDANT HÉBERT

L'Éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle. — Vol. 25/16cm, orné de 24 photographies hors texte. 7e édit. Broch.. . . . . 13 fr. »

Leçon-type d'entraînement complet et utilitaire. — Vol. 18/12cm, avec 216 gravures. 6e édit. Broch.. . . . . 10 fr. »

Leçon-type de natation. — Vol. 18/12cm, avec 52 gravures. 2e édit. Broch.. . . . . 8 fr. »

Guide pratique d'éducation physique. — Vol. 22/14cm, avec 411 gravures. 4e édit. Broch. . . . . 32 fr. »

Code de la force. — Vol. 18/12cm. 2e édit. Broch. . . . 8 fr. »

Guide abrégé du moniteur chargé de l'entraînement dans les groupements d'enfants ou d'adultes. Broch. 18/12cm. . . . . 2 fr. 75

L'ÉDUCATION PHYSIQUE FÉMININE. *Muscle et Beauté plastique.* — 2 vol. 18/12cm :

1re partie : un vol. avec 58 fig. dans le texte et 78 planches photographiques hors texte. 2e édit. Broch.. . . . . 20 fr. »

2e partie : un vol. avec 60 fig. dans le texte et 70 planches hors texte. . . . . (*Sous presse.*)

Le Sport contre l'Éducation physique. — Vol. 18/12cm. . 8 fr. »

F.-V. VERGNES
Professeur d'éducation physique au Lycée de Montpellier
et à l'École normale d'Instituteurs de l'Hérault.

---

400 mouvements
DE
CULTURE PHYSIQUE
avec bâton

PRÉFACE
DU
Dr LEENHARDT
Professeur de Clinique des Maladies des enfants
et d'Hygiène du premier âge
à la Faculté de Médecine de Montpellier.

Le mouvement, c'est la vie.

PARIS
LIBRAIRIE VUIBERT
Boulevard Saint-Germain, 63
—
1932

Tous droits de reproduction, de traduction
et d'adaptation réservés pour tous pays.
Copyright by Librairie Vuibert, 1932

A LA MÉMOIRE

DE

MON MAITRE

G. DEMENÝ

Professeur de Physiologie appliquée
à l'École de Joinville-le-Pont,

En reconnaissance de
ses bonnes leçons.

PRÉFACE

Le problème de l'éducation physique de notre jeunesse française se présente actuellement à tout esprit réfléchi comme un problème de premier plan. De plus en plus l'équilibre harmonieux qui devrait exister entre l'éducation intellectuelle et l'éducation physique de l'enfant est rompu : toute l'éducation de l'enfant gravite autour de l'instruction.

Dans l'école primaire, mais encore plus dans l'enseignement secondaire, les programmes sont en augmentation, les heures de classe ou d'étude, chaque jour, se multiplient. Malgré les protestations d'un grand nombre de pédagogues et de médecins, les réformes réclamées et obtenues n'aboutissent qu'à une aggravation de l'état antérieur [1]. La presque totalité de la journée de l'enfant à la période scolaire est absorbée par le travail de son cerveau.

En regard, que devient l'éducation physique de cet enfant ? Elle est reléguée bien en arrière, considérée le plus souvent comme une obligation gênante, à laquelle on cherche à se soustraire, bien que réduite à quelques instants par semaine. Sans être taxé d'exagération ou de pessimisme, on peut se demander si l'éducation physique de l'enfant est vraiment comprise dans ces programmes de l'enseignement public.

De cette dysharmonie, les médecins qui se préoccupent de

---

[1] Cette préface était écrite lorsque, à la suite des travaux de la « Commission du Surmenage », a été publié l'arrêté du 23 septembre 1930 qui diminue légèrement les heures de classe. Dans la classe la plus chargée (Mathématiques), la réduction est seulement d'une heure par semaine.

pénétrer la psychologie et l'âme de l'enfant ne peuvent qu'être effrayés. Ils voient trop souvent les méfaits de cette éducation intellectuelle intensive qui ne tient aucun compte des besoins du développement physique et moral de l'enfant, et qui risque pour un grand nombre de compromettre la santé, peut-être même d'anéantir pour certains, parvenus à l'âge adulte, les facultés d'initiative, d'aptitude à l'effort et à l'activité.

L'éducation de l'enfant devrait être avant tout basée sur la physiologie, sur les données conformes à la nature de l'enfant.

En premier lieu, l'enfant a besoin de mouvement et d'action pour son développement, pour que les échanges organiques soient assurés. Le jeu, l'exercice physique actif, la vie au grand air, sont indispensables. C'est une nécessité absolue.

En second lieu, l'enfant a besoin de périodes fréquentes de détente, car il est incapable de soutenir longtemps un effort aussi bien physique qu'intellectuel : il se fatigue vite. L'attention, la réflexion épuisent rapidement l'activité cérébrale, amenant l'inattention, l'instabilité psychique ; si certains enfants particulièrement doués intellectuellement sont capables de soutenir un effort prolongé, le plus grand nombre est vite surmené par cet effort ; il en résulte un déséquilibre qui entraîne les conséquences les plus fâcheuses : dégoût de l'effort intellectuel, défaut d'application, inaptitude à la réflexion et à l'attention. La surcharge des cerveaux jeunes entraîne trop souvent la paresse, le manque de curiosité et d'initiative intellectuelle, la perte du goût au travail.

Il apparaît donc de toute évidence que la place faite dans nos méthodes d'éducation actuelles aux heures de détente, de repos, d'exercice physique est infiniment trop restreinte ; en réalité, ce sont les heures de classe ou d'étude, pour la réalisation de programmes sans cesse hypertrophiés, qui absorbent les journées de nos écoliers : il ne reste plus de temps pour la détente, pour le repos, pour le jeu ; il est fort à craindre d'ailleurs que le redressement d'une telle erreur pédagogique ne puisse se faire, si on la réclamait, sans une nouvelle surcharge es heures d'école. Ce qui serait souhaitable, c'est la diminution

des heures de travail intellectuel journalier, au profit de l'éducation physique.

La difficulté est grande, d'ailleurs, il faut le reconnaître, pour fixer une moyenne, un équilibre exact, dans la pratique, pour satisfaire aux nécessités de l'enfant, car chaque enfant représente un type spécial avec ses possibilités particulières, ses aptitudes, ses besoins individuels. Au point de vue physique comme au point de vue intellectuel, chaque enfant est un complexe souvent difficile à définir, malgré une observation approfondie, très variable suivant les individus, très variable également chez un même individu suivant les périodes et suivant l'âge. Ce qui peut être indispensable pour l'un, ne l'est pas pour un autre; ce qui est mauvais ou nuisible pour tel enfant, peut ne pas l'être pour son voisin pourtant du même âge. Vouloir couler tous les enfants dans le même moule d'éducation est une anomalie.

La conclusion logique de ces constatations amènerait à la suppression de la classe, telle qu'elle fonctionne dans tous les établissements d'instruction, pour arriver à l'enseignement individuel.

Gardons-nous de l'utopie et contentons-nous de moyennes ; mais ne nous lassons pas de réclamer des moyennes mieux adaptées aux nécessités et aux aptitudes intellectuelles, physiques et physiologiques de l'enfant moyen.

*
* *

Pour contre-balancer, au point de vue physique, l'éducation intellectuelle trop surchargée et trop abondante, la seule dont l'enseignement public se préoccupe, au plus grand détriment de l'équilibre de santé de notre jeunesse, que trouvons-nous dans notre organisation sociale actuelle? Rien ou presque rien. Sans doute il y a les associations sportives et les groupements de scouts ; mais il n'est plus à démontrer que ces organisations ne réalisent en aucune façon une méthode salutaire d'éducation physique. Loin de moi l'idée de combattre le foot-ball ou le scoutisme ; mais il est de toute évidence que lorsqu'un lycéen a

pendant toute une semaine entraîné presque exclusivement son cerveau et qu'un seul jour par semaine, le dimanche, il se livre sans retenue et souvent sans direction à de longues parties de foot-ball ou de camping, il ne fait pas de l'éducation physique ; il épuise ses muscles et son système nerveux, il se fatigue dans une action intensive, trop forte et trop prolongée ; sa santé peut en souffrir. Le sport ne peut et ne doit être pratiqué que lorsqu'une éducation régulière, quotidienne, a créé chez l'enfant, par l'entraînement, une résistance, une vigueur physique capable de maintenir l'organisme dans un équilibre physiologique malgré l'action violente et prolongée.

*
* *

C'est donc, en définitive, vers une éducation physique régulière et quotidienne qu'il est indispensable d'orienter notre jeunesse : entraînement des muscles, des articulations, des fonctions viscérales, du système nerveux, répété chaque jour, avec modération, mais avec progression, soigneusement mesurée, d'intensité et de durée. Il est de toute nécessité que chacun comprenne que cet entraînement est indispensable pour obtenir un résultat favorable ; que l'enfant doit exercer ses muscles chaque jour aussi bien qu'il exerce son cerveau par le travail intellectuel. Cette éducation physique est certes combien plus facile à réaliser, plus simple, plus courte que l'éducation intellectuelle : quelques minutes chaque jour consacrées à des exercices bien compris sont suffisantes pour assurer l'équilibre physiologique entre le corps et l'esprit permettant le parfait développement harmonieux de toutes les aptitudes de l'organisme.

*
* *

En attendant que les programmes scolaires mieux compris permettent de réaliser ces desiderata, il importe que les parents avertis s'efforcent de pallier aux erreurs évidentes de l'éducation de nos enfants en leur faisant pratiquer une éducation physique régulière. Ils doivent donner l'exemple à leurs enfants

et faire eux-mêmes, en leur présence, quelques minutes d'entraînement physique chaque jour. C'est le seul moyen de combattre l'inertie et la paresse de l'enfant jeune en face de l'effort physique ; ils leur feront ainsi pratiquer régulièrement et quotidiennement quelques exercices qui permettront le développement progressif de l'organisme.

*
* *

A ce point de vue, l'ouvrage de M. F.-V. Vergnes est, en tous points, digne d'être recommandé au public : il rendra de réels services, en particulier aux parents préoccupés d'assurer à leur progéniture cette éducation physique qu'eux seuls peuvent pour le moment leur donner. Très simple, très précis, sans détails inutiles, il renferme tout ce qu'un profane doit connaître pour pratiquer une saine éducation physique ; admirablement conçu et rédigé, illustré de nombreux schémas et de gravures, c'est un ouvrage de vulgarisation de premier ordre, à la portée de tous, par la réalisation facile des exercices qu'il recommande ; il doit être le *vade mecum* de tous les parents qui désirent réaliser une bonne éducation pour leurs enfants et de toute personne désireuse de s'entretenir dans la meilleure santé possible.

M. F.-V. Vergnes doit être chaudement félicité de son travail ; il mérite notre reconnaissance. En recommandant son œuvre au public, je suis heureux de lui rendre témoignage et assuré de son plein succès.

Docteur Leenhardt

Professeur de Clinique des maladies des enfants
et d'Hygiène du premier âge
à la Faculté de Médecine de Montpellier.

AVANT-PROPOS

Si je me suis décidé à écrire ce petit traité, malgré la quantité de livres du même genre déjà parus, c'est que j'ai pensé qu'il y avait encore beaucoup à faire et à dire dans ce vaste domaine qu'est l'éducation physique de l'enfant et de l'adulte.

J'ai voulu aussi essayer de réagir contre la confusion des termes et le manque de méthode et de classement dans les ouvrages du même genre que celui-ci ; ce sont souvent des causes de gêne pour le lecteur. En un mot je me suis appliqué surtout à mettre entre les mains du public une série d'exercices simples, clairs et par conséquent faciles à comprendre et à exécuter.

Cet ouvrage conviendra surtout aux personnes débiles et par suite dans l'impossibilité de suivre un entraînement physique complet. *C'est plutôt une méthode de rééducation qu'un enseignement proprement dit* ; aussi c'est au *Corps médical* tout entier que je le présente.

Le malade demande à être traité tout autrement que la personne en bonne santé, et la méthode de rééducation à lui appliquer doit s'inspirer plutôt des principes de Ling (*méthode suédoise*) que de ceux d'Amoros (*méthode française*).

Le mouvement continu et arrondi prescrit par la plupart des manuels actuels exige souvent, pour être exécuté avec fruit, un état de santé que nous ne possédons pas tous au même degré.

C'est peut-être une des raisons pour lesquelles les résultats

chez certains sujets ne sont pas toujours ceux qu'on serait en droit d'attendre.

Ce petit traité vous est donc proposé comme un moyen d'améliorer l'état physique d'un sujet et de lui permettre ainsi d'exécuter sans heurts et sans dangers les mouvements indiqués dans les ouvrages d'exercices physiques, de jeux et de sports.

F.-V. V.

---

400 MOUVEMENTS
DE
CULTURE PHYSIQUE AVEC BÂTON

CHAPITRE PREMIER
MOYENS D'EXÉCUTION

Le bâton.

Les exercices contenus dans cet ouvrage sont tous exécutés avec l'aide d'un bâton, afin de fixer les mains sur un objet en un point déterminé et de donner par suite plus de correction et, partant, plus de valeur au mouvement.

J'ai souvent remarqué que les exercices exécutés avec l'aide d'engins plaisaient davantage que ceux exécutés à mains libres ; témoin la faveur dont jouissent encore aujourd'hui les exercices avec haltères et les extenseurs en caoutchouc.

Cependant ces deux derniers engins ne sont pas exempts de critiques, et le moins qu'on puisse leur reprocher est justement de n'être ni pratiques ni éducatifs.

L'haltère, s'il a l'avantage d'offrir un poids constant facilement mobilisable, présente le grave inconvénient de nécessiter un perpétuel dosage, ce qui oblige à avoir toute une série de poids de différentes grosseurs, encombrants et coûteux.

L'exerciseur, réduit par contre à un petit volume, serait assez pratique si la résistance qu'il fournit était constante, ce qui n'est malheureusement pas, celle-ci augmentant au fur et à mesure de l'extension de l'appareil et par conséquent d'une façon inversement proportionnelle à la force du sujet.

Enfin ces deux engins, malgré les tableaux d'exercices publiés pour chacun d'eux, donnent peu de résultats avec des sujets affaiblis par la maladie et surtout lorsqu'ils sont employés par des femmes ou de petits enfants.

A mon avis ils peuvent, ils doivent même être utilisés en culture physique ; mais à eux seuls ils n'offriront jamais les éléments d'une éducation rationnelle complète.

Mais il est certain d'autre part que les résistances, si faibles soient-elles, incitent à l'effort musculaire, surtout si elles sont bien proportionnées au sujet et de plus bien graduées. Enfin, on a pu remarquer que dans beaucoup de cas de déformations osseuses une barre rigide est d'un grand secours. Elle oblige l'exécutant à faire des corrections d'attitude difficilement réalisables à mains libres. De plus l'articulation de l'épaule est extrêmement assouplie, et dans certains exercices la fixation des omoplates se fait automatiquement.

Toutes ces raisons m'ont déterminé à m'arrêter au choix d'un engin. J'ai pris le plus simple, le plus léger, le moins encombrant et par suite le plus pratique : *un bâton*.

Ce bâton doit toutefois remplir certaines conditions de longueur, de grosseur et de poids. Je recommande un bâton en bois dur, sans aspérités, arrondi à ses deux extrémités et de $1^{m},30$ de longueur sur environ 3 centimètres de diamètre.

Le miroir.

La méthode qui vous est présentée n'est pas nécessairement une méthode de gymnastique de chambre. Je recommande au contraire l'exécution au grand air de la plupart des mouvements contenus dans ce petit traité. L'effet hygiénique en sera certainement décuplé.

Mais pour que l'exécution soit correcte et par suite profitable, il faudra dans ce cas être sûr de soi ou alors se faire corriger les attitudes et les mouvements par une deuxième personne.

D'ailleurs tout exercice physique demande à être étudié dans

ses moindres détails avant d'être exécuté avec fruit ; aussi me permettra-t-on de conseiller aux débutants de travailler dans une salle et surtout *devant une glace*. Si celle-ci est suffisamment grande, comme la porte d'une armoire à glace par exemple, elle renverra l'image presque complète de l'exécutant. Ce dernier pourra alors corriger lui-même ses mauvaises attitudes et parviendra en peu de temps à une exécution parfaite des mouvements prescrits. Alors le travail en plein air sera des plus profitables. Si l'on est dans une salle, il est indispensable d'en laisser les fenêtres largement ouvertes pendant l'exécution de la leçon.

Le costume.

Et puisque nous avons parlé d'effet hygiénique et de vie au grand air, il nous faut bien aussi aborder la question du costume.

L'idéal, surtout dans une salle, serait de travailler en simple caleçon de bain, le torse nu pour les hommes et les jeunes gens, et en maillot de bain pour les jeunes filles et les femmes. Il est nécessaire en effet, pour obtenir le plus grand résultat possible dans l'exécution des exercices, que les articulations soient libérées de toute entrave pouvant gêner leur bon fonctionnement. Je recommande aussi de travailler pieds nus ou chaussé d'espadrilles à semelles de corde. Ni bas ni chaussettes. Je supprime ainsi les jarretelles et les jarretières, dont l'usage doit être banni en gymnastique. Quant au corset, je n'en parle même pas, cet instrument de torture étant maintenant quasi supprimé et remplacé par la ceinture abdominale souple. Cette dernière pourra d'ailleurs être conservée sans inconvénient par les personnes ayant une musculature abdominale un peu relâchée.

Pour le travail en plein air, je recommande le costume de sport pour les hommes et les jeunes gens (maillot sans manches et culotte courte). Pour les femmes et les jeunes filles, la tunique de gymnastique recouvrant une culotte de couleur. Quant aux enfants, il suffira de les débarrasser de tout vêtement pouvant gêner leurs ébats et de ne conserver que ce qu'exige la

décence. Les bas ou chaussettes doivent être également supprimés et les pieds munis de sandales « bains de mer » à semelles de corde.

Je recommande aussi de travailler toujours tête nue.

Enfin il va de soi que le choix du vêtement pour le travail extérieur sera réglé par la température plutôt que par la saison.

CHAPITRE II

CONDITIONS D'EXÉCUTION

Heure des leçons.

A quelle heure faut-il de préférence exécuter la leçon de gymnastique ?

Nous répondrons d'abord que la séance de culture physique devant être autant que possible journalière, l'heure choisie pour son exécution ne doit pas trop gêner le travail de chacun. D'autre part, il est contre-indiqué de travailler d'une façon intensive trop près des repas du matin ou du soir. Une marge d'une demi-heure avant et de deux heures après doit être respectée.

Comme il est difficile pour beaucoup de personnes obligées de travailler de prendre leur leçon de gymnastique dans le cours de la journée, vers 17 heures par exemple ; comme, d'autre part, on ne peut guère attendre deux heures après le repas du soir, ce qui porterait au moins à 22 heures; comme, enfin, lorsqu'on a terminé une journée souvent fatigante, le corps est peu disposé à un nouveau travail, *je recommande une heure matinale.* C'est au réveil qu'il faut faire ses exercices journaliers. C'est le moment où le corps, reposé par une bonne nuit, est le plus dispos pour exécuter un exercice physique quelconque. Il est facile de revêtir un costume approprié et enfin, comme je le dirai plus loin, de terminer la séance par quelques soins hygiéniques.

Durée de la leçon.

Les séances de culture physique journalières doivent être de très courte durée ; aussi je fixerai tout de suite leur maximum de durée à un quart d'heure. Ce qui d'ailleurs ne veut pas dire qu'il faut obligatoirement consacrer tout ce temps aux exercices physiques. Souvent *dix minutes bien employées* suffisent largement. Il faut dire aussi que ce qui doit nous guider c'est beaucoup plus le nombre et la difficulté des mouvements à exécuter que le nombre de minutes que nous décidons de consacrer à notre corps. La durée de la leçon sera donc en fonction directe du travail que nous nous serons proposé.

D'autre part, ce travail lui-même doit être coupé par des périodes de repos. En principe on peut retenir et appliquer ce conseil du Dr Laffage (1) : « Tout travail exécuté doit être suivi d'une période de repos d'une durée au moins égale au double du temps employé pour l'exécution du travail. »

Il faut savoir aussi que le repos ne doit pas se prendre uniquement en fin de séance, mais bien après l'exécution de chaque mouvement. Il y aura ainsi pendant la leçon alternance de travail et de repos. Le repos doit être complet, c'est-à-dire que le sujet ne doit pas conserver une attitude gymnique quelconque, mais bien laisser détendre complètement tout son organisme. Si enfin, à la suite d'un effort particulièrement violent, il se produit un léger étourdissement, il y aura lieu de s'étendre complètement sur le dos.

Choix des exercices.

Il faut maintenant savoir choisir dans ce petit ouvrage les quelques mouvements devant composer la leçon de gymnastique quotidienne.

---

(1) Dr Laffage, *Méthode nouvelle de gymnastique à l'aide du bâton.*

Tout de suite deux cas vont se présenter. Ou bien le sujet fera de la culture physique de sa propre volonté en vue d'augmenter sa force et sa santé, ou bien ce sera un malade auquel le médecin aura ordonné quelques exercices à exécuter chaque jour avec un but précis dans un cas bien déterminé.

On comprend facilement que suivant le cas la leçon sera composée de manière différente.

Prenons d'abord le premier cas.

Cette méthode a été établie de telle sorte que tous, petits ou grands, hommes ou femmes, puissent l'exécuter sans aucun danger. Tous les exercices violents, comme la course et le saut, tous les mouvements spéciaux comme le lever, le lancer, le porter, ainsi que tous les mouvements aux appareils, ont été systématiquement supprimés. On ne trouvera ici que des exercices simples, très faciles à comprendre et à exécuter. La leçon sera ainsi des plus faciles à composer.

A titre d'exemple voici quatre modèles de leçon :

1er exemple.

Un mouvement de bras.
Un mouvement de jambes.
Un mouvement du tronc.

2e exemple.

Un mouvement de bras.
Un mouvement de jambes.
Un mouvement en décubitus (1).

3e exemple.

Un mouvement combiné.
Un exercice de suspension ou d'appui.
Un mouvement du tronc.

---

(1) *Décubitus.* Terme médical signifiant étendu horizontalement. Décubitus dorsal : couché sur le dos. Décubitus ventral : couché sur ventre. Décubitus latéral : couché sur le côté.

4e exemple.

Un mouvement combiné.
Un exercice de suspension ou appui.
Un mouvement en décubitus.

Chacune de ces leçons doit être complétée par trois ou quatre *exercices respiratoires*. Ce qui d'ailleurs n'exclut pas les mouvements respiratoires à exécuter après chaque exercice, toute leçon de culture physique bien comprise devant être essentiellement respiratoire.

Tous les mouvements entrant dans la composition de la leçon de culture physique seront choisis dans les chapitres V, VI, VII et IX. On remarquera que les chapitres VIII (exercices d'opposition) et X (quelques exercices médicaux) ont été laissés de côté.

Ces chapitres sont en effet plus spécialement indiqués pour les séances d'ordre médical.

Ces dernières pourront d'ailleurs faire appel aux autres chapitres de ce traité.

De leur composition je ne puis pas donner de modèles précis. C'est sur avis du médecin que le malade établira sa leçon, qui pourra d'ailleurs dans certains cas se limiter à un seul exercice.

Dans tous les cas de gymnastique médicale, ainsi d'ailleurs que pour la gymnastique enfantine, je recommande de ne pas travailler seul. Il est de tout intérêt en effet, il est même prudent, d'avoir près de soi une personne qui puisse à un moment donné prêter assistance.

Cette personne devient même indispensable pour l'exécution de beaucoup de mouvements, les exercices d'opposition et les luttes à deux par exemple.

Les exercices médicaux indiqués dans cet ouvrage peuvent se diviser en deux groupes :

1° Les exercices d'opposition, comprenant les résistances simples, les luttes à deux et les exercices à deux ;

2° Les exercices médicaux proprement dit, comprenant l'uti-

lisation d'un *mur*, d'un *plan incliné*, d'un *tabouret* et d'une *table matelassée*.

Je me suis arrêté au choix de ces seuls engins, quoique bien d'autres appareils soient souvent nécessaires ; mais nous faisons ici de la *gymnastique médicale*, c'est-à-dire se rapportant à la *médecine générale*, et non de la *gymnastique orthopédique*, qui est du domaine de la *chirurgie*.

La *gymnastique orthopédique* demande une installation complète (appareil de Sayres, cadre de Beely, bomme de Lorenz, table de Redard, chaise de Zander, etc.). Cette gymnastique ne peut et ne doit être faite sans le secours d'un médecin ou d'un professeur d'éducation physique, ces spécialistes seuls pouvant utiliser ces appareils sans danger pour le malade.

Les deux groupes d'exercices médicaux indiqués plus haut seront très heureusement complétés par des mouvements judicieusement choisis dans les autres chapitre du manuel, et surtout dans le chapitre des exercices en décubitus. Inutile de dire que les exercices respiratoires devront être exécutés avec le plus grand soin, au cours et à la fin de chaque séance médicale.

Je recommande enfin la plus grande attention dans l'exécution des mouvements médicaux, le résultat étant en fonction directe de leur choix approprié (médecin) et de leur exécution (malade).

CHAPITRE III

CONDUITE DE LA LEÇON

La fatigue et le rythme.

« La fatigue [1] est la conséquence de l'action matérielle exercée par le travail sur les organes du mouvement et sur les grands systèmes organiques associés à l'exercice. La sensation qui résulte pour l'individu de l'activité excessive de ses muscles est un véritable régulateur du travail, qui fonctionne avec d'autant plus de sensibilité que l'excès d'exercice présente plus de danger pour l'organisme. »

La fatigue est locale ou générale ; elle est aussi immédiate ou consécutive à un travail exécuté.

La fatigue locale est un phénomène à la fois musculaire et cérébral.

« Le muscle fatigué, nous dit le Dr Lagrange, est endolori par les froissements qu'il a subis, et paralysé dans ses propriétés contractiles par le contact des substances chimiques résultant des combustions du travail.

« Le cerveau ressent les effets de la fatigue par l'ébranlement plus violent que cause à ses cellules l'excitation volontaire, excitation qui doit devenir plus intense à mesure que le muscle y répond plus difficilement. »

Cette fatigue peut se produire tout de suite, ce qui est une contre-indication aux exercices, l'organisme n'étant pas en état de supporter un travail physique, si léger soit-il, ou bien la

---

(1) Dr Lagrange, *Physiologie des exercices du corps.*

fatigue peut être consécutive au travail physique exécuté, ce qui dans la plupart des cas est tout à fait normal.

Encore faut-il ne pas dépasser une certaine limite.

D'après le Dr Lagrange (Physiologie des exercices du corps), « il est une période où l'exercice amène une plus grande intensité de vie sans atteindre la limite du malaise et du danger.

« *C'est là la dose réellement salutaire de l'exercice, la limite dans laquelle il faut se tenir pour que le travail ne puisse avoir aucun inconvénient.*

« Mais rien n'est plus variable chez les différents individus que la durée de cette période inoffensive qui est en quelque sorte la préface de l'essoufflement. Pour les uns elle se prolonge pendant une heure ; chez d'autres, quelques secondes suffisent pour arriver à la seconde période, où le malaise commence. »

Comme on le voit le maximum de travail variant avec chaque individu, nous devrons être notre propre directeur et savoir nous arrêter à temps pour ne pas perdre par une fatigue exagérée les bons effets des exercices.

Il est nécessaire aussi, pour reculer les effets nocifs de la fatigue, de s'astreindre à un certain rythme de travail. Ici encore le rythme variera suivant le sujet et le but à atteindre. Nous aurons des mouvements vifs et des mouvements lents.

Dans l'ouvrage qui vous est présenté, les mouvements vifs ont été volontairement laissés de côté. Cette méthode étant essentiellement rééducatrice recherche les conditions les plus favorables à la nutrition de la cellule.

Or, « dans le mouvement exécuté vivement, nous dit le savant Demenÿ (1), la contraction est discontinue, intense et brève, elle passe des muscles moteurs aux muscles opposés. De là des à-coups et des conditions moins favorables à la nutrition que dans les mouvements lents, où les contractions sont prolongées et étendues avec toute la course dont les muscles sont susceptibles. »

Mais ces mouvements lents doivent être exécutés selon un

---

(1) G. Demeny, *Mécanisme et éducation des mouvements.*

certain rythme. Cette cadence est variable et « réglée sur la loi des masses à mouvoir, de façon, nous dit Demenÿ, à obtenir dans les muscles moteurs une tension continue et d'une valeur sensiblement constante.

« Pour cela, *la cadence est d'autant plus lente que la masse à mouvoir est plus importante.*

« On fera *dix* battements de doigts, comme le trille, en une seconde pendant qu'on fera *quatre* mouvements de la main, *trois* mouvements de l'avant-bras, *un* mouvement du bras et *un demi*-mouvement du tronc. Chaque segment du corps conserve sa cadence propre, qu'il ne faut pas changer dans un mouvement complexe.

« Nous voyons combien le rythme est un élément important de l'économie dans l'application de la force musculaire et dans le rendement en travail (1). »

En résumé, je recommande pour l'exécution des exercices contenus dans ce traité une *cadence moyenne* pour les mouvements de bras et de jambes, une *cadence lente* pour les mouvements du tronc et une *cadence très lente* pour les exercices médicaux.

Que chaque temps des exercices soit exécuté sans brusquerie mais aussi sans mollesse !

Enfin ne jamais dépasser le seuil de la fatigue.

Quelques erreurs à éviter.

« La difficulté, au début de tout entraînement, est de produire un travail suffisant sans excéder la résistance nerveuse et en obtenant cependant les premiers effets généraux de l'exercice (2). »

Une première erreur consisterait donc à vouloir localiser le travail musculaire en vue d'obtenir un effet local bien déterminé. Il faut au contraire, sauf dans certains cas de gymnastique

(1) G. Demeny, *Cours théorique et pratique d'éducation physique.*
(2) Dr Heckel, *Culture physique et cures d'exercices* (myothérapie).

médicale toujours définis par le médecin, rechercher au début un effet général. Il faut obtenir uu meilleur fonctionnement de nos organes, qui se traduira par une augmentation de l'appétit, un meilleur sommeil et une élimination plus grande des déchets.

Une deuxième erreur serait de pratiquer cette méthode sans la compléter par des exercices de locomotion. Ces exercices, connus de tous, ne sont pas décrits dans cet ouvrage; mais leur pratique est indispensable, surtout dans les cas de gymnastique générale. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire d'exécuter les exercices de locomotion immédiatement avant la leçon ; leur place se trouve tout aussi bien dans le cours de la journée. Enfin, s'il est vrai que certains de ces exercices, comme la marche, sont à la portée de tous ; d'autres, comme la course ou le saut, peuvent être contre-indiqués dans beaucoup de cas pathologiques.

Ici encore il y aura lieu de consulter son médecin ; lui seu connaissant l'état physique du sujet, pourra indiquer ou contre-indiquer certains exercices de locomotion.

Enfin une dernière erreur à éviter est celle qui consisterait à ne pas respirer au cours de l'exécution d'un exercice, et de se contenter des exercices respiratoires qui doivent terminer chaque séance de culture physique. Ce serait là la plus grave erreur à commettre. Toute gymnastique bien comprise doit être essentiellement respiratoire. Il faut savoir, au cours de l'exécution d'un mouvement quelconque, régler sa respiration, la rythmer, la coordonner avec les différents temps de l'exercice. Il ne faut jamais être congestionné ou même essoufflé.

L'exercice, nous dit le professeur Heckel, peut être « la meilleure ou la pire des choses ». Tâchons donc de ne pas nous nuire en voulant nous faire trop de bien.

Un travail bien compris demande une alternance constante entre les périodes actives et les périodes de repos.

Vous trouverez dans cet ouvrage, après chaque exercice, le nombre de temps qu'il comporte et le nombre maximum de fois que vous pourrez le répéter. Exemple : 8 *Temps-4 Fois.*

Avant de recommencer le même mouvement pour la deuxième

ou la xe fois, laissez écouler un nombre de secondes ou de minutes égal au double du temps employé à l'exécuter.

Enfin avant l'exécution nouvelle d'un mouvement, faites une respiration profonde.

Contre-indications aux exercices.

Dans quels cas doit-on s'abstenir de faire des exercices ?

« Aucune tâche n'est plus délicate, nous dit le Dr Lagrange, que cette délimitation entre les états morbides qui exigent de l'exercice et ceux qui réclament du repos. On peut dire que les médecins, pas plus que les chirurgiens, n'ont encore établi les règles définitives des indications et des contre-indications du mouvement ; en effet, les principes en vigueur dans la pratique de la génération précédente commencent à être tellement désuets et battus en brèche, qu'il n'existe pas aujourd'hui, sur ce point si important, une formule unique à laquelle tous les praticiens consentent à se rallier (1). »

Toutefois, le Dr Lagrange donne deux raisons qui semblent devoir servir de règle pour la contre-indication des exercices :

1° l'impossibilité matérielle du mouvement, comme dans les cas d'ankyloses des articulations, de fractures ou de paralysies

2° la crainte d'aggraver son mal.

Cette crainte se fait sentir dans les cas de grande fatigue générale, dans l'état fébrile, et dans les cas d'hémorragies, d'inflammation ou de douleur.

Comme on le voit, ces contre-indications sont toutes d'ordre médical. Le médecin reste donc seul qualifié pour recommander ou interdire au malade les exercices physiques.

Mais en dehors des cas précédents il existe encore des situations où les exercices physiques, sans être complètement défendus, doivent être exécutés modérément et en prenant certaines précautions.

Je veux parler des cas de hernies, des cardiophathies légères,

---

(1) Dr Lagrange, *La médication par l'exercice.*

des névropathies, même et surtout des faiblesses pulmonaires.

Enfin il est une catégorie d'enfants qui demande une attention toute particulière : ce sont ceux qui sont en poussée de croissance. Certaines de ces poussées, se faisant brusquement, mettent l'enfant dans un état d'infériorité physique incontestable ; il faut le surveiller attentivement et doser son travail d'une façon modérée. Intensifier la respiration, faire exécuter des exercices lents, assimilateurs, peu de locomotion ; prendre une position couchée d'environ vingt minutes après chaque repas et une alimentation appropriée.

La culture physique chez la femme.

« La femme (1) vaut mieux que ce que les féministes veulent nous laisser voir d'elle. Au point de vue physique, elle a les mêmes possibilités de perfectionnement morphologique et fonctionnel que l'homme. Son sexe ne lui apporte que transitoirement une indisponibilité qui serait moins marquée si son développement physique était normal. »

La santé de la femme et de la jeune fille est surtout mauvaise du fait de son insuffisance musculaire et fonctionnelle. Il est évident qu'on trouve une grande différence entre la femme qui fait de l'exercice et celle qui est sédentaire.

Enfin si la femme savait que, par la pratique journalière d'exercices appropriés à son âge et à son état morphologique, elle peut retarder considérablement sa déchéance physique, qu'en un mot, comme le dit le Dr Heckel, « elle se flétrirait moins vite et plus tard, » il n'est pas douteux qu'elle s'y consacrerait avec passion. Or, disons-le bien haut, la femme a, d'une façon générale, une plus grande facilité d'assimilation et elle est surtout plus persévérante que l'homme. Elle aurait donc des possibilités de réussite plus grandes que ce dernier.

On peut dire que jusqu'à la puberté les filles peuvent exécuter les mêmes exercices que les garçons du même âge, et ceci sans

(1) Dr Heckel, *Culture physique et cure d'exercices* (*Myothérapie*).

aucun danger. A partir de la puberté on ne fera pas de culture physique pendant les jours de malaise.

Les mouvements, à partir de cet âge, différeront un peu de ceux des garçons. On éliminera tous les exercices violents et présentant quelques dangers, pour les remplacer par des exercices d'un caractère plus gracieux ou plus approprié aux fonctions de la femme (exercices abdominaux).

On préférera les exercices de souplesse aux exercices de force proprement dits. Enfin, s'il est vrai que l'homme normalement développé peut se livrer sans danger à tous les sports, je recommande tout particulièrement pour la femme la pratiqué de la marche, du tennis, de la bicyclette, du canotage et de la natation.

CHAPITRE IV

L'HYGIÈNE

Les exercices respiratoires et la spiroscopie.

Si tout le monde comprend la nécessité des mouvements respiratoires, peu de personnes en savent les règles physiologiques. Il n'est cependant pas inutile de les connaître.

Il faut éduquer l'inspiration.

Il faut éduquer l'expiration.

Donner le maximum de mobilité aux articulations thoraciques, c'est-à-dire aux articulations des côtes avec la colonne vertébrale et avec le sternum. Fortifier les muscles inspirateurs et aussi les muscles expirateurs. Rapprocher les omoplates et développer les muscles redresseurs de la colonne vertébrale.

Faire des efforts musculaires qui donnent la soif d'air, ce que j'appellerai ne pas respirer à froid ; mais exécuter, avant les exercices respiratoires proprement dits, quelques mouvements des bras, des jambes ou du tronc destinés à favoriser, à appeler pour ainsi dire la respiration.

Vous éviterez ainsi cette sensation de vertige qui s'empare de nous lorsque nous voulons exécuter un grand nombre de respirations profondes sans avoir au préalable échauffé notre organisme. Enfin il faut n'avoir dans les fosses nasales aucun obstacle qui empêche de respirer : végétations, polypes, etc. Il en est de même pour la gorge. Il faudra alors éduquer l'enfant, c'est-à-dire lui apprendre à respirer. C'est malheureusement ce que beaucoup de mères pourtant bien soucieuses de la santé de leurs enfants oublient totalement.

Ah ! si ces mamans connaissaient seulement les bienfaits de la respiration !

Augmentation du périmètre thoracique.

Augmentation de l'indice respiratoire.

Redressement de la colonne vertébrale.

Solidité de la sangle abdominale.

Voilà ce qu'on peut obtenir par la pratique journalière d'exercices respiratoires méthodiques exécutés dans un milieu hygiénique.

Et maintenant, comment doit-on respirer ?

Il y a deux façons de respirer, ou plutôt deux modes de respiration qu'il faut connaître et pratiquer indifféremment :

1° la respiration thoracique supérieure ;

2° la respiration abdominale.

La respiration thoracique supérieure peut se pratiquer couché ou debout.

Dans cette respiration, c'est la partie supérieure de la poitrine qui doit surtout se gonfler. On compte quatre phases ou quatre temps pour l'exécution de cette respiration.

Au premier temps, on rentre légèrement le ventre en rétractant la paroi abdominale. Lentement et sans à-coups on fait pénétrer dans les poumons la plus grande quantité d'air possible en gonflant la poitrine au maximum dans sa partie supérieure. C'est l'inspiration lente et profonde, *qui doit se faire par le nez.*

Avec de l'entraînement on arrivera à prolonger la durée de cette inspiration et à augmenter ainsi sa capacité respiratoire.

Au deuxième temps, on reste deux secondes dans cette position, la poitrine gonflée, le ventre rétracté.

Au troisième temps, on chasse l'air lentement des poumons en soufflant par le nez ou par la bouche ; la poitrine s'abaisse. Cette expiration doit être aussi complète que possible.

Au quatrième temps, on reste deux secondes dans cette position avant de recommencer une nouvelle inspiration.

La durée totale du cycle respiratoire, inspiration et expiration, est variable ; mais on se rappellera que normalement on effectue 15 à 16 respirations par minute. On pourra ainsi contrôler les progrès accomplis.

Dans la respiration abdominale, ce n'est plus avec la poitrine mais avec le ventre qu'on doit respirer.

Cette respiration s'exécute encore en quatre temps.

Au premier temps, faites une inspiration nasale lente et aussi complète que possible, sans gonfler la poitrine et en bombant le ventre.

Au second temps, restez dans cette position pendant deux secondes.

Au troisième temps, chassez l'air par le nez ou par la bouche, en creusant le ventre le plus possible.

Au quatrième temps, restez deux secondes dans cette position avant de recommencer une nouvelle respiration.

Il est bon enfin de se rapprocher du type normal de la respiration, en donnant à l'inspiration une durée légèrement plus longue qu'à celle de l'expiration (1).

Je recommande aussi, surtout après la leçon de culture physique, l'exécution des exercices respiratoires thoraciques de préférence aux exercices abdominaux. A mon avis l'effet sur l'organisme sera beaucoup plus prononcé.

Je ne veux pas terminer cette partie importante de la culture physique sans parler d'une méthode de rééducation respiratoire qui tend de plus en plus à se répandre avec succès; *c'est la méthode spiroscopique.*

« La technique actuelle de la Gymnastique respiratoire, nous dit le Dr Pescher (2), irréprochable au point de vue physiologique et théorique, se trouve être, dans la pratique, beaucoup trop compliquée. Il faut aux malades un véritable apprentissage pour réaliser les attitudes et exécuter les mouvements variés qu'elle comporte. En fait, les malades s'en lassent vite et y renoncent dès que le médecin n'est plus là pour les surveiller. De son côté le médecin, s'apercevant que ses prescriptions ne sont pas suivies, se désintéresse peu à peu de la question et ne parle

---

(1) La théorie précédente est tirée d'un article du Dr G. Weiss, membre de l'Académie de Médecine, professeur à la Faculté de Médecine, publié dans *La Renaissance Physique* de mai 1912.

(2) *L'entraînement respiratoire par la méthode spiroscopique.*

bientôt plus de la Gymnastique respiratoire que pour la forme et grosso modo. Il en résulte, en fin de compte, dans l'immense majorité des cas, que malades et médecins ne tirent pour ainsi dire aucun profit d'un moyen thérapeutique puissant dont les applications sont innombrables...»

Comme remède à cette situation le Dr Pescher a perfectionné le système de la bouteille primitive en spiroscope.

On peut construire des spiroscopes de différentes formes. La plus simple est celle qui s'appuie sur le principe des vases communicants.

Un appareil de spiroscopie de ma fabrication et qui a donné d'excellents résultats est constitué ainsi :

Il se compose de deux bidons bien cylindriques en fer-blanc, de 6 à 7 litres chacun. On a découpé sur chacun d'eux une bande verticale de 3cm environ de largeur. On l'a remplacée par une plaque de verre scellée avec de la céruse mélangée d'un peu de minium. On relie les deux bidons par un tube en fer-blanc de 4cm de diamètre et on les dispose comme le montre la figure.

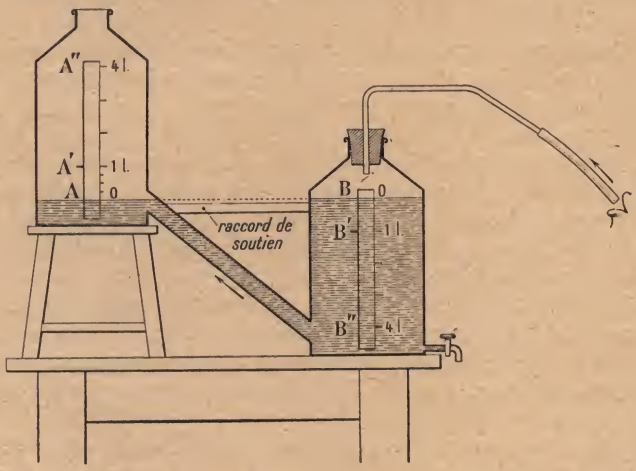
Le bidon inférieur est rempli d'eau, ce qui, en vertu du principe des vases communicants, amène l'eau en bas du bidon supérieur, à peu près au niveau indiqué sur la figure. On marque 0 à ce niveau sur les deux fenêtres, en A et B. Puis on enlève un litre d'eau dans le bidon inférieur, ce qui fait baisser le niveau jusqu'en B′. On divise alors la distance BB′ en quatre parties égales et on marque les divisions 0l,25, 0l,50, 0l,75. On n'a plus ensuite qu'à reporter ces divisions en AA′ et à continuer la graduation jusqu'en A″ et B″.

On adapte ensuite au bidon inférieur un bouchon traversé par un tube de verre recourbé ; ce tube de verre est lui-même prolongé par un tube de caoutchouc qui aboutit à la bouche de l'opérateur. Cette partie de l'appareil : bouchon, tube de verre, tube de caoutchouc est personnelle. Il y aura lieu avant d'employer ces tubes de les faire bouillir pour les aseptiser.

Le fonctionnement de l'appareil est des plus simples. On fera d'abord une inspiration profonde, puis on soufflera dans le

tube de caoutchouc pour exercer une pression sur le niveau de l'eau ; ce niveau montera alors dans le bidon supérieur et on n'aura qu'à lire sur les divisions de la bande la capacité indiquée.

Bien entendu, il ne faut faire qu'une seule expiration. On marquera le chiffre indiqué, puis, après avoir noté dix expira-



Appareil de spiroscopie F.-V. Vergnes.

tions dans l'appareil, on prendra la moyenne, qui sera inscrite sur une feuille graduée à cet effet.

Au bout de quelques séances on observera avec plaisir une courbe ascendante sur la feuille de résultats. La respiration deviendra meilleure et le but proposé se trouvera atteint.

Il y aura lieu, toutefois, au cours de cet « entraînement respiratoire », d'observer certaines règles. Veillez d'abord à la bonne tenue du sujet, faites ensuite exécuter une bonne inspiration *par le nez* sans aucune congestion du visage ; faites attention à certains sujets délicats chez lesquels vous pourrez observer une petite toux nerveuse ; il faudra alors aller plus

doucement : la toux disparaîtra petit à petit. Enfin, si le sujet se plaint de maux de tête, arrêtez nettement la séance.

Avec un peu de persévérance et en opérant comme je viens de vous l'indiquer, vous arriverez certainement à un bon résultat.

Les sports.

Beaucoup de personnes s'imaginent faire œuvre utile à leur santé en pratiquant des exercices, recommandés parfois par leur médecin, tels que l'escrime, le tennis, la bicyclette, le canotage, etc...

Or, qu'on le sache bien, « tout concourt à démontrer que le sport n'est pas et ne peut pas être une méthode d'éducation physique. L'erreur des sociétés sportives, erreur quasi générale, est justement d'avoir voulu s'affranchir de l'éducation physique pour ne vouloir consacrer leur activité qu'au sport. Celui-ci est roi, et sa royauté devient souvent une tyrannie. parce qu'elle s'accompagne d'erreurs et d'excès. Il importe de lutter contre ces tendances, de faire connaître ces erreurs, de dénoncer ces excès et de rétablir le sport dans la voie de la vérité (1). »

La pratique nous permet d'affirmer qu'on ne peut comparer en rien le développement produit par les divers modes analytiques et synthétiques de culture physique et la pratique des sports, si intensive qu'elle soit.

Les gymnastiques rationnelles de chambre, à défaut de celles de plein air, pratiquées régulièrement d'une façon quotidienne, peuvent produire en un temps variant de quelques mois à une année, le développement complet de l'appareil musculaire.

On peut certainement se passer de la pratique régulière des sports si on a soin de débuter par une éducation physique vraiment rationnelle. On est certain d'acquérir un développement normal et de le conserver entièrement.

---

(1) Dr H. Diffre, *Contrôle du sport et de l'éducation physique.*

Il est d'autre part incontestable que débuter par les sports ne permet pas d'obtenir, à beaucoup près, un résultat comparable.

Ainsi donc on peut affirmer que la culture physique élémentaire est indispensable à ceux et à celles surtout qui désirent pratiquer les sports et y exceller.

Je suis un partisan du sport ; je voudrais voir partout se former des sociétés sportives, mais à condition que dans ces sociétés l'exercice fût modéré et qu'on ne perdît pas de vue que le point de départ c'est l'éducation physique. Qu'on ne tende pas à rechercher les performances dans des compétitions sportives souvent dangereuses. Enfin, qu'on fasse du sport pour soi-même et non pour la galerie !

L'eau et le soleil.

Avant d'aborder la partie purement technique de ce petit traité, il me faut dire encore deux mots sur les questions d'hygiène et principalement sur l'action de l'eau et du soleil.

Les mouvements d'éducation physique et les sports sont intimement liés à ces questions d'hygiène interne et externe.

La sobriété est de règle dans tout entraînement physique ; sans elle on peut obtenir un résultat diamétralement opposé à celui qu'on recherche.

L'eau est pour la région périphérique un décongestionnant remarquable et un révulsif énergique ; il faut donc avoir recours à son emploi le plus souvent possible et sous toutes ses formes. Même dans la plupart des cas de gymnastique médicale l'hydrothérapie sera indiquée ; mais toutefois son emploi sera subordonné à l'avis du médecin traitant.

L'air et la lumière solaire sont aussi des agents physiques de première valeur.

Des spécialistes ont obtenu des cures merveilleuses par la pratique de l'héliothérapie pure (1) ou par des cures d'exercices

(1) Dr A. Aimes, *La pratique de l'héliothérapie.*

combinés avec l'effet des rayons solaires [1]. Sachons donc mettre ces agents physiques le plus possible à contribution en exécutant au grand air, après les avoir étudiés devant la glace, les exercices contenus dans ce traité.

---

[1] Dr Paul Carton, *La cure de soleil et d'exercices chez les enfants.*

CHAPITRE V

BRAS ET JAMBES

PREMIÈRE PARTIE

Mouvements des bras en station droite et en station écartée.

Position initiale. — Les talons joints et sur la même ligne, les pieds ouverts et également tournés en dehors, les genoux tendus, le corps d'aplomb sur les hanches, les épaules en arrière, les bras tombant naturellement le long du corps, les mains tenant le bâton à écartement des épaules, les doigts allongés et joints (le bâton est tenu entre le pouce et la paume de la main), la tête droite et un peu rejetée en arrière.

Position initiale.
Fig. 1.

1. Bras tendus. — Élévation horizontale en deux temps. (Fig. 2.) **(2 Temps — 10 fois.)**

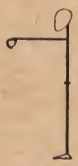


Fig. 2.
De face. De profil.

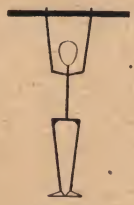


Fig. 3.

2. Bras tendus. — Élévation verticale en deux temps. (Fig. 3.) **(2 T. — 10 F.**

3. Bras tendus. — Élévation oblique en deux temps (fig. 4).
Exécuter à droite et à gauche. **(2 T. — 10 F.)**

4. Un bras tendu, l'autre fléchi. — Élévation latérale en deux temps (fig. 5).
Exécuter à droite et à gauche. **(2 T. — 10 F.)**

5. Un bras tendu, l'autre fléchi. — Placer le bâton verticalement, — un bras tendu, l'autre fléchi (fig. 6).
Exécuter à droite et à gauche. **(2 T. — 10 F.)**

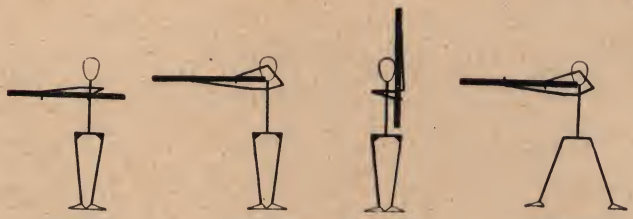


Fig. 4. Fig. 5. Fig. 6. Fig. 7.

6. Un bras tendu, l'autre fléchi. — Élévation latérale avec fente latérale tendue (fig. 7).
Exécuter à droite et à gauche. **(2 T. — 10 F.)**

7. Bras tendus. — 1. Élévation horizontale des bras (*Bras avant*).

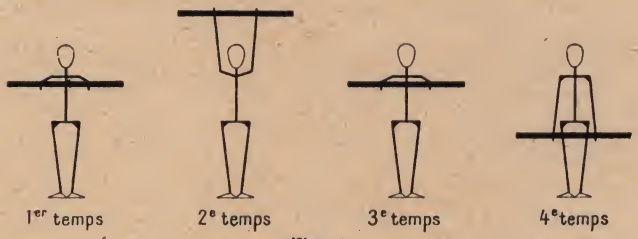


Fig. 8.

2. Élévation verticale des bras (*Bras verticaux*).
3. Revenir bras avant.
4. Fixe.

(Fig. 8.) **(4 T. — 8 F.)**

8. Bras tendus. — 1. Élévation oblique des bras (*Bras obliques*) (Voir fig. 4).

2. Élévation verticale des bras (*Bras verticaux*).

3. Bras obliques.

4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

N. B. — Au 1er temps les bras sont obliques du côté droit, et au 3e temps à gauche.

9. Bras tendus. — 1. Écarter les mains sur le bâton.

2. Placer le bâton derrière le dos en passant par-dessus la tête, les bras restant tendus (*Bâton au dos*).

3. Ramener le bâton devant le corps en passant à nouveau par-dessus la tête, les bras restant bien tendus.

4. Resserrer les mains sur le bâton pour revenir à la position initiale.

(Fig. 9.) **(4 T. — 8 F.)**

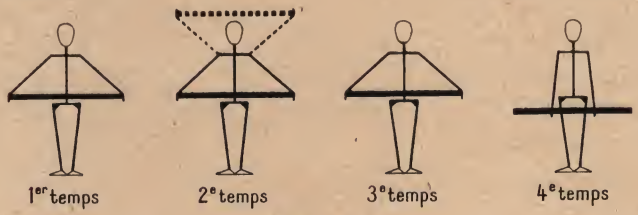


Fig. 9.

10. Un bras tendu, l'autre fléchi. — Circumduction des bras *devant* le corps.

1. Élévation latérale (fig. 5).

2. Élévation verticale.

3. Élévation latérale.

4. Fixe.

Exécuter ce mouvement sans marquer d'arrêt.

Le reprendre en sens opposé. **(4 T. — 8 F.)**

11. Un bras tendu, l'autre fléchi. — Circumduction des bras *autour* du corps.

1. Écarter les mains sur le bâton comme au 1er temps du 9e exercice.

2. Placer le bâton derrière le corps comme à la fin du 2e temps du 9e exercice, mais en laissant un bras constamment tendu (fig. 10 *a*).

a Fig. 10. *b*

3. Revenir bâton devant le corps, mais en laissant l'autre bras constamment tendu (fig. 10 *b*).

4. Resserrer les mains sur le bâton pour revenir à la position initiale.

Exécuter cet exercice d'abord de droite à gauche (bras gauche tendu au 2e temps), puis de gauche à droite

Marquer peu d'arrêt à chaque temps.

(4 T. — 6 F. à droite, **6 F.** à gauche.)

12. Bras fléchis (fig. 11). — 1. Placer le bâton devant la poitrine, bras fléchis, mains ouvertes.

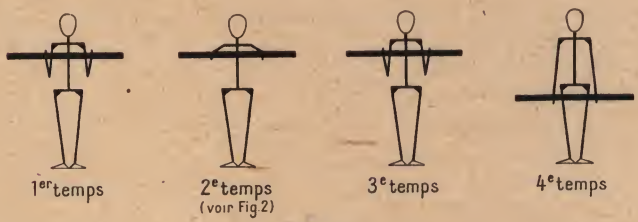


Fig. 11.

2. Extension des bras en avant au niveau des épaules.

3. Revenir à la position bâton à la poitrine. (*Bâton poitrine.*)

4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

13. Bras fléchis. — 1. Bâton poitrine (comme au 1er temps de l'exercice précédent).
2. Extension verticale (fig. 3).
3. Revenir bâton poitrine.
4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

14. Bras fléchis. — 1. Bâton poitrine (comme au 1er temps de l'exercice 12).
2. Extension oblique (fig. 4).
3. Revenir bâton poitrine.
4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

15. Bras tendus, fente tendue. — 1. Fente latérale tendue, bras avant. Écarter la jambe gauche de la jambe droite d'environ 30 à 60 centimètres, suivant la taille de l'exécutant. Porter en même temps les bras en avant comme au 1er exercice (fig. 2).
2. Sans déplacer les jambes, qui doivent rester bien tendues, élévation verticale des bras (fig. 3).
3. Revenir bras avant comme au 1er temps.
4. Fixe. (Rassembler les jambes et laisser tomber les bras.) Fig. 8 (*mais en écartant les jambes au 1er temps*).
(4 T. — 6 F.)

16. Bras tendus, fente tendue. — Exécuter l'exercice précédent, mais en faisant au 1er temps une fente en avant tendue au lieu d'une fente latérale. **(4 T. — 6 F.)**

17. Bras tendus, fente tendue. — Exécuter l'exercice précédent, mais en faisant au 1er temps une fente en arrière tendue. **(4 T. — 6 F.)**

18. Bras tendus, fente tendue. — Exécuter l'exercice précédent, mais en faisant au 1er temps une fente oblique tendue.
(4 T. — 6 F.)

N. B. — La fente oblique tendue consiste à porter la jambe tendue

entre la fente avant et la fente latérale (le pied A ne bouge pas) (fig. 12).

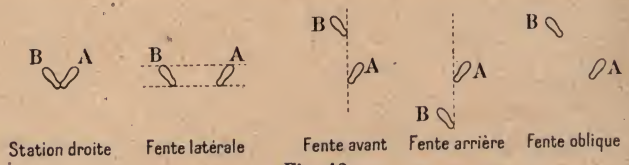


Fig. 12.

19. Bras fléchis, puis tendus. — 1. Bâton poitrine. (Voir 1er temps du 12e exercice.)

2. Bras avant. (Porter le bâton en avant à hauteur des épaules.) (fig. 2.)

3. Revenir bâton poitrine, comme au 1er temps.

4. Bras verticaux (fig. 3). 5. Bâton poitrine. 6. Fixe.

(6 T. — 4 F.)

20. Bras fléchis, puis tendus (fig. 13).

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Bras verticaux.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe. **(6 T. — 4 F.)**

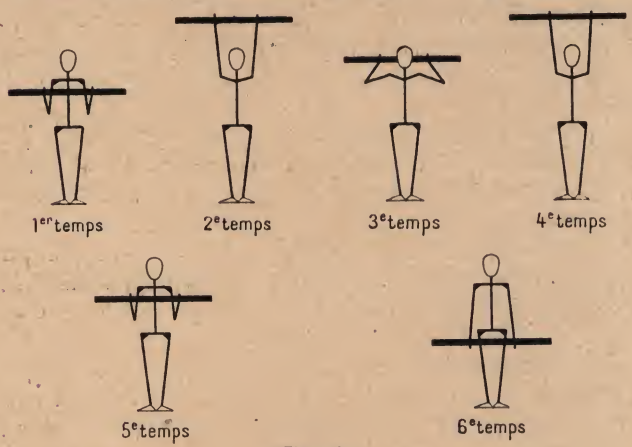


Fig. 13.

Remarque très importante se rapportant au 3e temps de l'exercice précédent (*bâton nuque*). — Placer le bâton derrière la tête, son milieu en face de la nuque, mais sans que le bâton touche celle-ci. Cette attitude est excellente pour rapprocher les omoplates et redresser la colonne vertébrale. Si l'on appuyait le bâton contre la nuque, le travail musculaire se ferait en sens contraire et aboutirait à un résultat diamétralement opposé à celui qui est recherché.

N. B. — Pour faciliter la compréhension des dessins dans l'attitude *bâton nuque*, le bâton est toujours placé derrière la tête et non derrière la nuque.

21. Bras fléchis, puis tendus. — 1. Bâton poitrine. (Voir 1er temps du 12e exercice.)
2. Bâton latéral droit (Voir fig. 5).
3. Bâton poitrine.
4. Bâton latéral gauche.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe.
Travailler lentement et sans à-coups.

(6 T. — 6 F.)

22. Bras fléchis, puis tendus, sur fente tendue.
1. Bâton poitrine et fente latérale tendue.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque (sans toucher la nuque).
4. Bras verticaux.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

23. Bras fléchis, puis tendus.

1. Bâton poitrine.	5. Bâton nuque.
2. Bras avant.	6. Bras verticaux.
3. Bâton poitrine.	7. Bâton poitrine.
4. Bras verticaux.	8. Fixe.

(Voir fig. 14, mais sans la fente latérale.)

(8 T. — 4 F.)

24. Bras fléchis, puis tendus, sur fente tendue.

1. Bâton poitrine et fente latérale tendue.
2. Bras avant.
3. Bâton poitrine.
4. Bras verticaux.
5. Bâton nuque (sans toucher la nuque).
6. Bras verticaux.
7. Bâton poitrine.
8. Fixe.

(Fig. 14.) **(8 T. — 4 F.)**

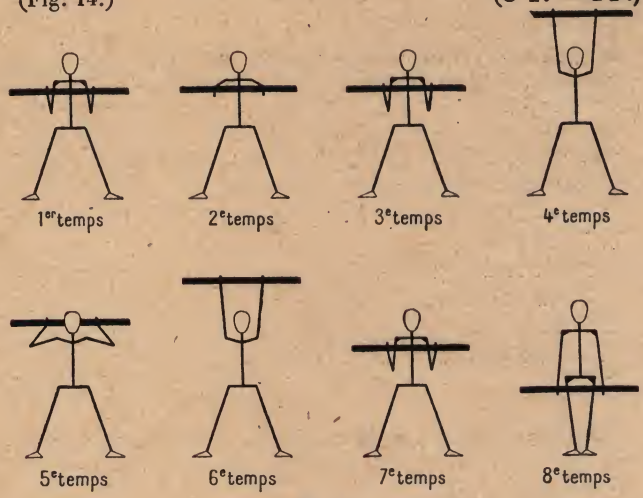


Fig. 14.

25. Bras fléchis, puis tendus.

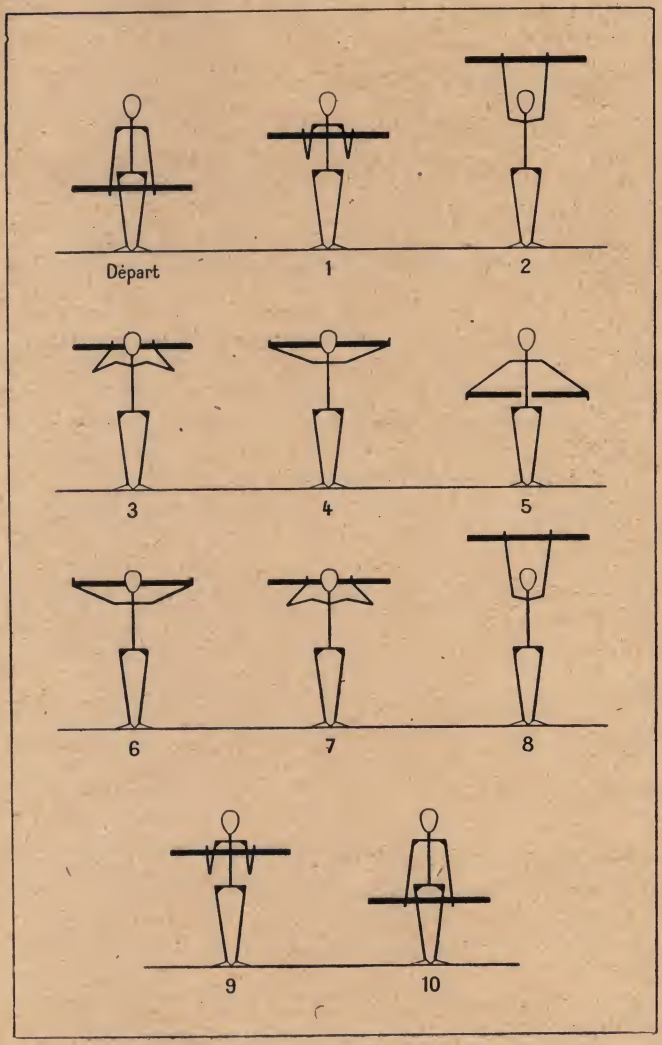
1. Bâton poitrine.
2. Bras obliques (droit). (fig. 4.)
3. Bâton poitrine.
4. Bras verticaux.
5. Bâton poitrine.
6. Bras obliques (gauche). (fig. 4.)
7. Bâton poitrine.
8. Fixe. **(8 T. — 4 F.)**

26. Bras fléchis, puis tendus, sur fente tendue.

1. Bâton poitrine, fente latérale tendue (comme au 1er temps, fig. 14).

2, 3, 4, 5, 6, 7 : comme à l'exercice précédent.

8. Fixe. **(8 T. — 4 F.)**


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

27. Bras fléchis, puis tendus. (Voir planche I.)

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque (sans toucher la nuque).
4. Écarter les mains sur le bâton.
5. Bâton au dos (sans appuyer le bâton contre le dos).
6. Bâton nuque.
7. Resserrer les mains sur le bâton.
8. Bras verticaux.
9. Bâton poitrine.
10. Fixe.

N. B. — Excellent exercice, à exécuter lentement et avec la plus grande précision possible.

(10 T. — 4 F.)

N. B. — Les exercices 24 et 26 peuvent s'exécuter également sur fente avant tendue, fente arrière tendue et fente oblique tendue.

28. Bras fléchis, puis tendus, sur fente tendue.

1. Bâton poitrine, fente latérale tendue.
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, comme à l'exercice précédent.
9. Bâton poitrine, rassembler les jambes.
10. Fixe.

(10 T. — 4 F.)

29. Bras fléchis, puis tendus. (Voir planche II.)

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Extension latérale arrière gauche.
5. Bâton nuque.
6. Extension latérale arrière droite.
7. Bâton nuque.
8. Bras verticaux.
9. Bâton poitrine.
10. Fixe.

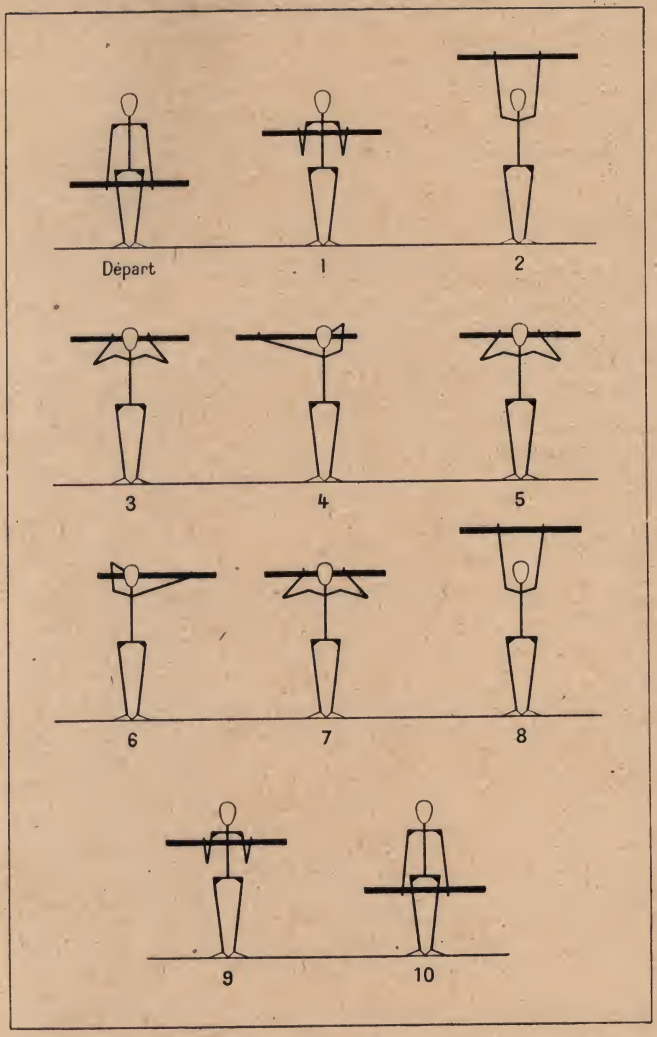
(10 T. — 4 F.)

30. Bras fléchis, puis tendus, sur fente tendue.

1. Bâton poitrine, fente latérale tendue.
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 : comme à l'exercice précédent.
9. Bâton poitrine, rassembler les jambes.
10. Fixe.

(10 T. — 4 F.)

N. B. — Les exercices 28 et 30 peuvent s'exécuter également sur une fente avant tendue, fente arrière tendue et fente oblique tendue.


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

31. Bras tendus, puis fléchis. (Voir planche III.)

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Écarter les mains.
5. Bâton dos.
6. Bâton ventre.
7. Bâton dos.
8. Bâton nuque.
9. Resserrer les mains.
10. Bras verticaux.
11. Bâton poitrine.
12. Fixe.

(12 T. — 3 F.)

32. Bras tendus, puis fléchis, sur fente tendue.

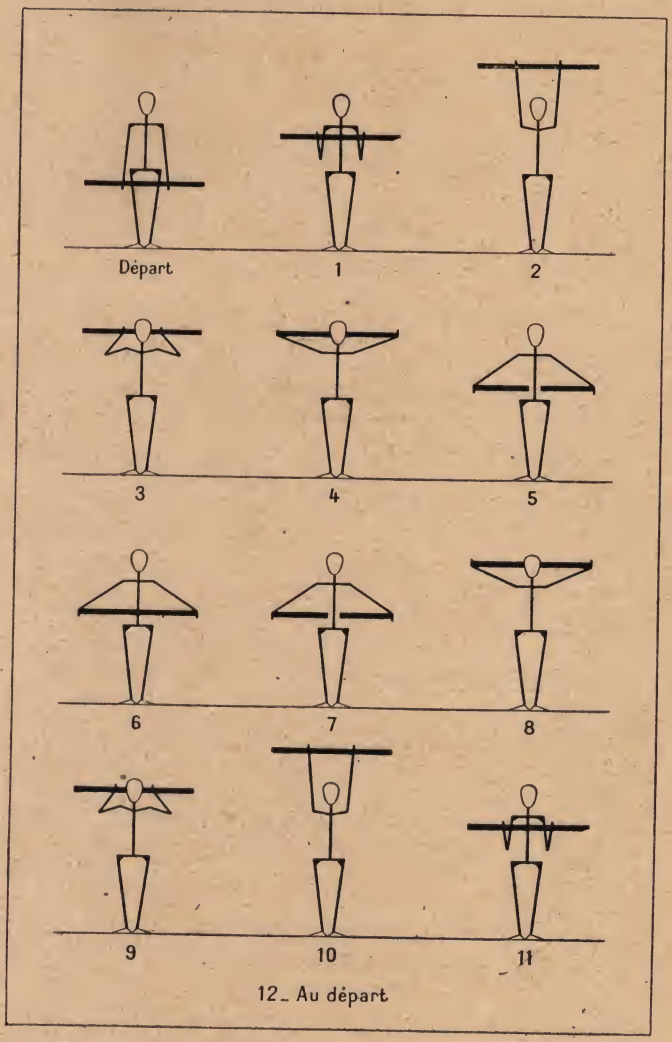
1. Bâton poitrine, fente latérale tendue.

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 : comme à l'exercice précédent.

11. Bâton poitrine, rassembler les jambes.

12. Fixe. **(12 T. — 3 F.)**

N. B. — L'exercice 32 peut être exécuté sur fente avant, fente arrière ou fente oblique.



12_ Au départ

DEUXIÈME PARTIE

Mouvements des jambes avec attitude des bras.

---

33. Attitude : **bâton à la nuque.** (Ne pas toucher la nuque avec le bâton.) — 1. Élévation en avant de la jambe étendue.

2. Poser la jambe à terre. Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 15.) **(2 T. — 10 F.)**

(5 fois jambe gauche, 5 fois jambe droite.)

Fig. 15.

34. Même attitude. — 1. Élévation en arrière de la jambe étendue.

2. Poser la jambe à terre.

(Fig. 16.) **(2 T. — 10 F.)**

N. B. — A l'exercice 33 ne pas pencher le corps en arrière, et à l'exercice 34 ne pas le pencher en avant.

Fig. 16.

Fig. 17.

35. Même attitude. — 1. Élévation latérale de la jambe étendue.

2. Poser la jambe à terre.

(Fig. 17.) **(2 T. — 10 F.)**

36. Même attitude. — 1. Élévation oblique de la jambe étendue.

2. Poser la jambe à terre.

(Fig. 18.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 18.

37. Même attitude. — 1. Élévation en avant de la cuisse, jambe fléchie.

2. Poser la jambe à terre.

(Fig. 19.) **(2 T. — 10 F.)**

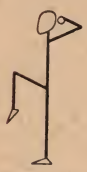


Fig. 19.

38. Même attitude. — 1. Élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie.

2. Poser la jambe à terre.

(Fig. 20.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 20.

39. Même attitude. — 1. Élévation oblique de la cuisse, jambe fléchie.

2. Poser la jambe à terre.

(Fig. 21.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 21.

40. Même attitude. — 1. Demi-flexion des jambes, genoux écartés.

2. Revenir au départ.

(Fig. 22.) **(2 T. — 6 F.)**

Fig. 22.

41. Même attitude.

1. Flexion complète des jambes, genoux écartés.

2. Revenir au départ.

(Fig. 23.) **(2 T. — 5 F.)**

Fig. 23.

42. Même attitude. — 1. Demi-flexion des jambes, genoux joints.

2. Revenir au départ.
(Même exercice que le N° 40, mais avec les genoux se touchant.)
2 T. — 5 F.)

43. Même attitude. — 1. Flexion complète des jambes, genoux joints.
2. Revenir au départ.
(Même exercice que le N° 41, mais avec les genoux se touchant.)
(2 T. — 5 F.)

44. Même attitude. — 1. Élévation en avant de la jambe étendue. (fig. 15.)
2. Porter la jambe étendue latéralement. (fig. 17.)
3. Poser la jambe à terre.
(Même mouvement de l'autre jambe.)
(3 T. — 6 F. 3 f. à droite, 3 f. à gauche.)

45. Même attitude. — 1. Élévation en avant de la jambe étendue. (fig. 15.)
2. Porter la jambe étendue en arrière. (fig. 16.)
3. Poser la jambe à terre.
(id. de l'autre jambe.) **(3 T. — 6 F.)**

46. Même attitude. — 1. Élévation en arrière de la jambe étendue. (fig. 16.)
2. Élévation en avant de la même jambe. (fig. 15.)
3. Poser la jambe à terre.
(id. de l'autre jambe.) **(3 T. — 6 F.)**

47. Même attitude. — 1. Élévation latérale de la jambe étendue. (fig. 17.)
2. Porter cette jambe étendue en avant. (fig. 15.)
3. Poser la jambe à terre.
(id. de l'autre jambe.) **(3 T. — 6 F.)**

48. Même attitude. — 1. Élévation latérale de la jambe étendue. (fig. 17.)
2. Porter cette jambe étendue en arrière. (fig. 16.)
3. Poser la jambe à terre.
(id. de l'autre jambe.) **(3 T. — 6 F.)**

49. Même attitude. — 1. Élévation de la jambe étendue en avant. (fig. 15.)
2. Porter cette jambe étendue sur le côté. (fig. 17.)
3. Porter cette jambe étendue en arrière. (fig. 16.)
4. Poser la jambe à terre.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

50. Même attitude. — 1. Élévation de la jambe étendue en arrière. (fig. 16.)
2. Porter la jambe étendue de côté. (fig. 17.)
3. Porter la jambe étendue en avant. (fig. 15.)
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

51. Même attitude. — 1. Élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.
2. Extension de la jambe, pied en extension.

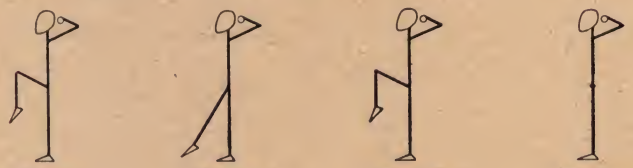


Fig. 24.

3. Flexion de la jambe.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.)
(Fig. 24). **(4 T. — 6 F.)**

52. Même attitude. — 1. Élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie.

2. Extension de la jambe, pied en extension.

3. Flexion de la jambe.

4. Fixe.

(id. de l'autre jambe.)

(Fig. 25.) **(4 T. — 6 F.)**

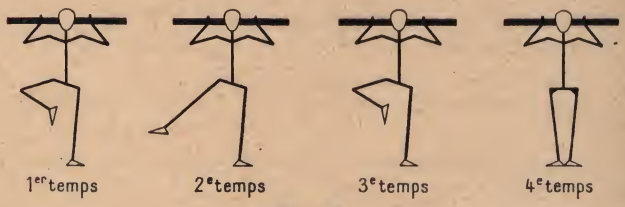


Fig. 25.

53. Même attitude. — 1. Élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.

2. Extension de la jambe en arrière.

3. Flexion de la jambe en avant.

4. Fixe.

(id. de l'autre jambe.)

(Fig. 26.) **(4 T. — 6 F.)**

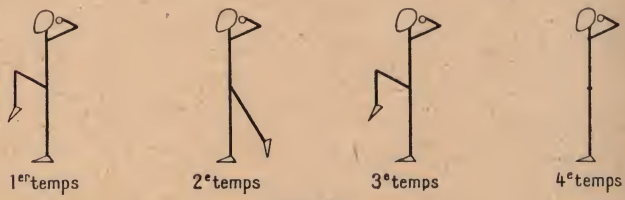


Fig. 26.

54. Même attitude. — 1. Élévation oblique de la cuisse, jambe fléchie. (fig. 21.)

2. Extension de la jambe.

3. Flexion de la jambe.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

55. Même attitude. — Circumduction de la jambe étendue d'avant en arrière. (id. de l'autre jambe.) Porter la jambe étendue en avant, pied en extension. (fig. 15.) Faire décrire un cercle par la jambe étendue en la portant d'abord par le côté, puis en arrière, puis en avant.

Ne pas marquer de temps d'arrêt. (Cadence **4 T. — 4 F.**)

56. Même attitude. — Circumduction de la jambe étendue d'arrière en avant.

Même mouvement que le précédent, mais en sens contraire. (id. de l'autre jambe.) (Cadence **4 T. — 4 F.**)

57. Même attitude.

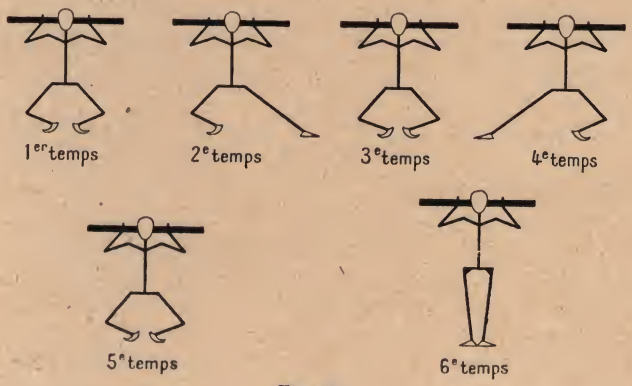


Fig. 27.

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale de la jambe gauche (jambe bien tendue).
3. Revenir jambes fléchies.

4. Extension latérale de la jambe droite (jambe bien tendue).

(Fig. 27.)

5. Revenir jambes fléchies.
6. Se relever.

(6 T. — 4 F.)

58. Même attitude.

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en avant de la jambe gauche (jambe bien tendue).
3. Revenir jambes fléchies.
4. Extension en avant de la jambe droite (jambe bien tendue).
5. Revenir jambes fléchies.
6. Se relever.

(6 T. — 4 F.)

59. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.

2. Extension en arrière de la jambe gauche (jambe tendue le plus possible).
3. Revenir jambes fléchies.
4. Extension en arrière de la jambe droite (jambe tendue le plus possible).
5. Revenir jambes fléchies.
6. Se relever.

(6 T. — 4 F.)

60. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.

2. Extension oblique de la jambe gauche (jambe tendue).
3. Revenir jambes fléchies.
4. Extension oblique de la jambe droite (jambe tendue).
5. Revenir jambes fléchies.
6. Se relever.

(6 T. — 4 F.)

N. B. — Dans l'attitude jambe tendue latéralement, le pied est placé en travers sur le sol, pointe et talon reposant sur ce dernier (exercice n° 57). Dans l'attitude d'extension en arrière (exercice n° 59), c'est la pointe du pied qui repose sur le sol. Enfin, dans les attitudes jambe tendue en avant (exercice n° 58) et jambe tendue obliquement (exercice n° 60), c'est le talon qui repose sur le sol.

61. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en avant de la jambe (tendue) (jambe gauche).
3. Porter cette jambe étendue de côté (2e temps de la fig. 27).
4. Rassembler les jambes.
5. Extension en avant de la jambe (tendue) (jambe droite).
6. Porter cette jambe étendue de côté.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe. **(8 T. — 2 F.)**

62. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale de la jambe gauche.
3. Porter cette jambe étendue en avant.
4. Rassembler les jambes.
5. Extension latérale de la jambe droite.
6. Porter cette jambe étendue en avant.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe. **(8 T. — 2 F.)**

63. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale de la jambe gauche.
3. Porter cette jambe étendue en arrière.
4. Rassembler les jambes.
5. Extension latérale de la jambe droite.
6. Porter cette jambe étendue en arrière.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe. **(8 T. — 2 F.)**

64. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en arrière de la jambe gauche.
3. Porter cette jambe étendue de côté.
4. Rassembler les jambes.
5. Extension en arrière de la jambe droite.

6. Porter cette jambe étendue de côté.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe. **(8 T. — 2 F.)**

65. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en avant de la jambe gauche.
3. Porter cette jambe étendue de côté.
4. Porter cette jambe étendue en arrière.
5. Rassembler les jambes.
6. Extension en avant de la jambe droite.
7. Porter cette jambe étendue de côté.
8. Porter cette jambe étendue en arrière.
9. Rassembler les jambes.
10. Fixe. **(10 T. — 2 F.)**

66. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension arrière de la jambe gauche.
3. Porter cette jambe étendue de côté.
4. Porter cette jambe étendue en avant.
5. Rassembler les jambes.
6. Extension arrière de la jambe droite.
7. Porter cette jambe étendue de côté.
8. Porter cette jambe étendue en avant.
9. Rassembler les jambes.
10. Fixe. **(10 T. — 2 F.)**

67. Même attitude. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale de la jambe gauche.
3. Se relever sans rassembler les jambes.
4. S'asseoir sur la jambe gauche, jambe droite bien tendue.
5. Se relever sans rassembler.
6. S'asseoir sur la jambe droite.
7. Se relever sans rassembler.

8. S'asseoir sur la jambe gauche.
9. Rassembler les jambes.
10. Fixe. **(10 T. — 2 F.)**

Fig. 28.

68e au **102**e exercice. — Reprendre les exercices à partir du n° **33** et les exécuter dans l'attitude *bras verticaux, bâton parallèle au sol.* (fig. 28.)

TROISIÈME PARTIE

Mouvements combinés des bras et des jambes.

---

103. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe avant.
2. Fixe.
(Fig. 29.) **(2 T. — 10 F.)**

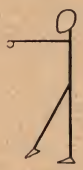


Fig. 29.

104. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe latérale.
2. Fixe.
(Fig. 30.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 30.

105. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe oblique.
2. Fixe.
(Fig. 31.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 31.

106. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe arrière.
2. Fixe.
(Fig. 32.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 32.

107. Bras et jambes tendus. — 1. Bras verticaux, jambe avant.
2. Fixe.
(Fig. 33.) **(2 T. — 10 F.)**

108. Bras et jambes tendus. — 1. Bras verticaux, jambe latérale.
2. Fixe.
(Fig. 34.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 33.

Fig. 34.

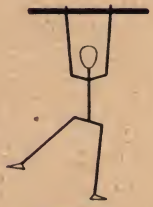


Fig. 35.

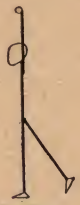


Fig. 36.

109. Bras et jambes tendus. — 1. Bras verticaux, jambe oblique.
2. Fixe
(Fig. 35.) **(2 T. — 10 F.)**

110. Bras et jambes tendus. — 1. Bras verticaux, jambe arrière.
2. Fixe.
(Fig. 36.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 37.

111. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe avant.
2. Fixe.
(Fig. 37.) **(2 T. — 10 F.)**

Fig. 37 *bis*.
Position du bâton.

N. B. — L'élévation latérale du bâton se fait du côté opposé à la jambe levée dans l'exercice 111.

112. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe avant.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du même côté que la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

113. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe latérale.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du côté opposé à la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

114. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe latérale.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du même côté que la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

115. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe arrière.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du côté opposé à la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

116. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe arrière.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du même côté que la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

117. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe oblique.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du côté opposé à la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

118. Bras et jambes tendus. — 1. Bras latéraux, jambe oblique.

2. Fixe.

(Élévation latérale du bâton du même côté que la jambe levée.)

(2 T. — 10 F.)

119. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe avant.

2. Bras verticaux, jambe arrière.

3. Bras avant, jambe avant.

4. Fixe.

(Fig. 38.) **(4 T. — 8 F.)**

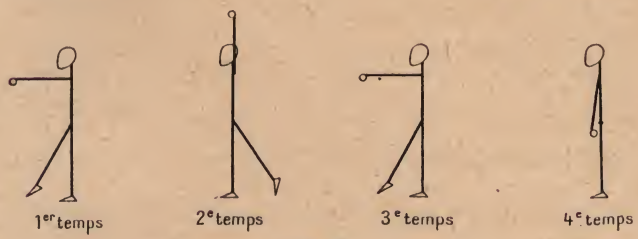


Fig. 38.

120. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe avant.

2. Bras verticaux, jambe latérale.

3. Bras avant, jambe avant.

4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

121. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe arrière.

2. Bras verticaux, jambe latérale.

3. Bras avant, jambe arrière.

4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

122. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe latérale.

2. Bras verticaux, jambe arrière.

3. Bras avant, jambe latérale.

4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

123. Bras et jambes tendus. — 1. Bras avant, jambe avant.

2. Bras latéraux, jambe latérale.
3. Bras avant, jambe avant.
4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

124. Bras et jambes tendus. —. 1. Bras avant, jambe avant.
2. Bras latéraux, jambe latérale.
(Bras et jambe du côté opposé.)
3. Bras avant, jambe avant.
4. Fixe. **(4 T. — 8 F.)**

125. Bras tendus, jambes fléchies. — 1. Bras avant et élévation sur la pointe des pieds.
2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(Fig. 39.) **(4 T. — 10 F.)**

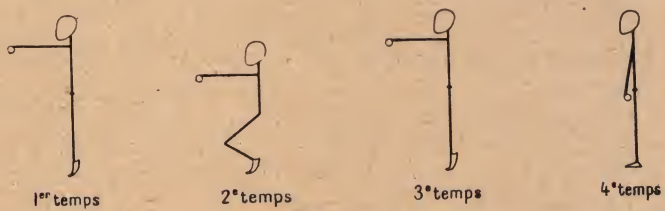


Fig. 39.

126. Bras tendus, jambes fléchies. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(4 T. — 10 F.)**

127. Bras tendus, jambes fléchies. — 1. Bras verticaux et élévation sur la pointe des pieds.
2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe. **(4 T. — 10 F.)**

128. Bras tendus, jambes fléchies. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(4 T. — 10 F.)**

129. Bras tendus, jambes fléchies. — 1. Bras latéraux et élévation sur la pointe des pieds.

2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.

3. Revenir au 1er temps.

4. Fixe **(4 T. — 10 F.)**

130. Bras tendus, jambes fléchies. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(4 T. — 10 F.)**

131. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.

2. Extension en avant des bras et de la jambe.

3. Revenir au 1er temps.

4. Fixe.

(Fig. 40.) **(4 T. — 6 F.)**

Commencer par la jambe gauche, continuer par la jambe droite.

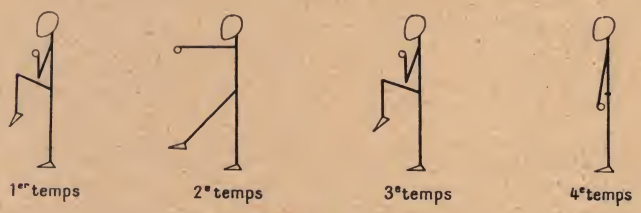


Fig. 40.

N. B. — Dans les exercices qui vont suivre, on travaillera également jambe gauche d'abord, jambe droite ensuite. Pour mémoire il sera seulement indiqué *id. de l'autre jambe.*

132. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.

2. Extension verticale des bras et en avant de la jambe.

3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**
(Même mouvement que n° 131, mais au 2e temps extension verticale des bras.)

133. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.
2. Extension latérale du bâton et en avant de la jambe.
3. Revenir aù 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

134. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.
2. Extension en avant des bras et en arrière de la jambe.
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

135. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.
2. Extension verticale des bras et en arrière de la jambe.
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

136. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.
2. Extension latérale du bâton et de la jambe en arrière.
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

137. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie.
2. Extension avant des bras et latérale de la jambe.

3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

138. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie.
2. Extension verticale des bras et latérale de la jambe.
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

139. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie.
2. Extension latérale du bâton et latérale de la jambe. (Bâton et jambe levée du même côté.)
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

140. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie.
2. Extension latérale du bâton et latérale de la jambe. (Bâton du côté opposé à la jambe levée.)
3. Revenir au 1er temps.
4. Fixe.
(id. de l'autre jambe.) **(4 T. — 6 F.)**

141. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation sur la pointe des pieds.
2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
3. Extension des bras en avant.
4. Bâton poitrine.
5. Revenir au 1er temps.
6. Fixe.
(Fig. 41.) **(6 T. — 6 F.)**

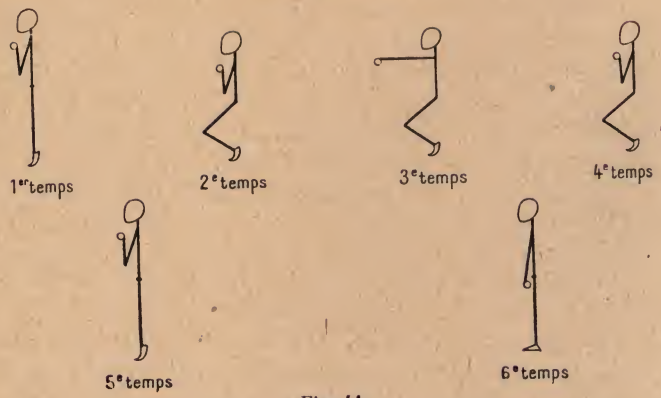


Fig. 41.

142. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

143. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation sur la pointe des pieds.

2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
3. Extension verticale des bras.
4. Bâton poitrine.
5. Revenir au 1er temps.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

144. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

145. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation sur la pointe des pieds.

2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
3. Extension latérale des bras.
4. Bâton poitrine.
5. Revenir au 1er temps.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

146. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

N. B. — Dans les deux exercices qui précèdent exécuter trois fois tout l'exercice, en faisant, au 3e temps, une extension latérale gauche et trois fois en faisant au 3e temps une extension latérale droite.

147. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation sur la pointe des pieds.

2. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
3. Extension oblique des bras.
4. Bâton poitrine.
5. Revenir au 1er temps.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

148. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 2e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

N. B. — Dans les deux exercices qui précèdent, exécuter trois fois tout l'exercice, en faisant, au 3e temps, une extension oblique du côté gauche et trois fois en faisant au 3e temps une extension oblique du côté droit.

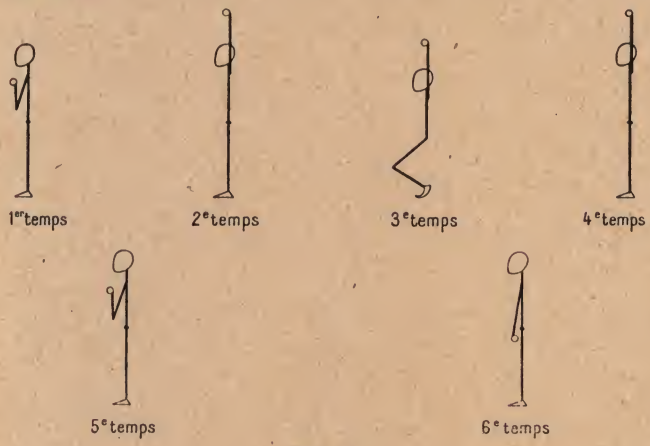


Fig. 42.

149. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
4. Se relever.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe.
(Fig. 42.) **(6 T. — 6 F.)**

150. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 3e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

151. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine.
2. Bras avant.
3. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
4. Se relever.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

152. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 3e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

153. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine.
2. Bras obliques.
3. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
4. Se relever.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

154. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 3e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

155. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine.
2. Bras latéraux.

3. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
4. Se relever.
5. Bâton poitrine.
6. Fixe. **(6 T. — 6 F.)**

156. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 3e temps faire une flexion sur les jambes avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

N. B. — Dans les quatre exercices qui précèdent exécuter trois fois tout l'exercice, en faisant, au 2e temps, une extension oblique gauche et trois fois en faisant au 2e temps une extension oblique droite.

157. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine et élévation de la cuisse en avant, jambe fléchie.
2. Extension en avant bras et jambe.
3. Revenir au 1er temps.
4. Extension latérale, bras et jambe du même côté.
5. Revenir au 1er temps.

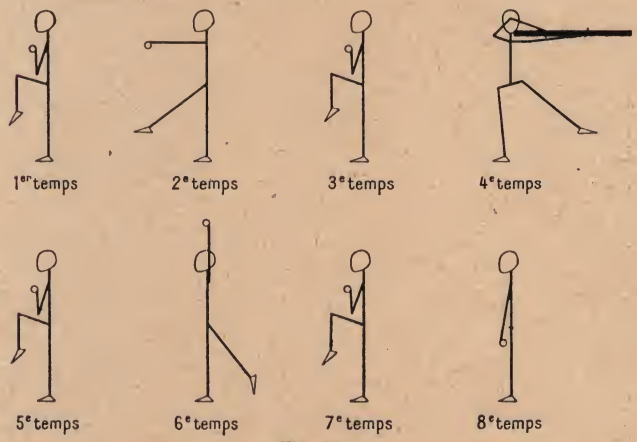
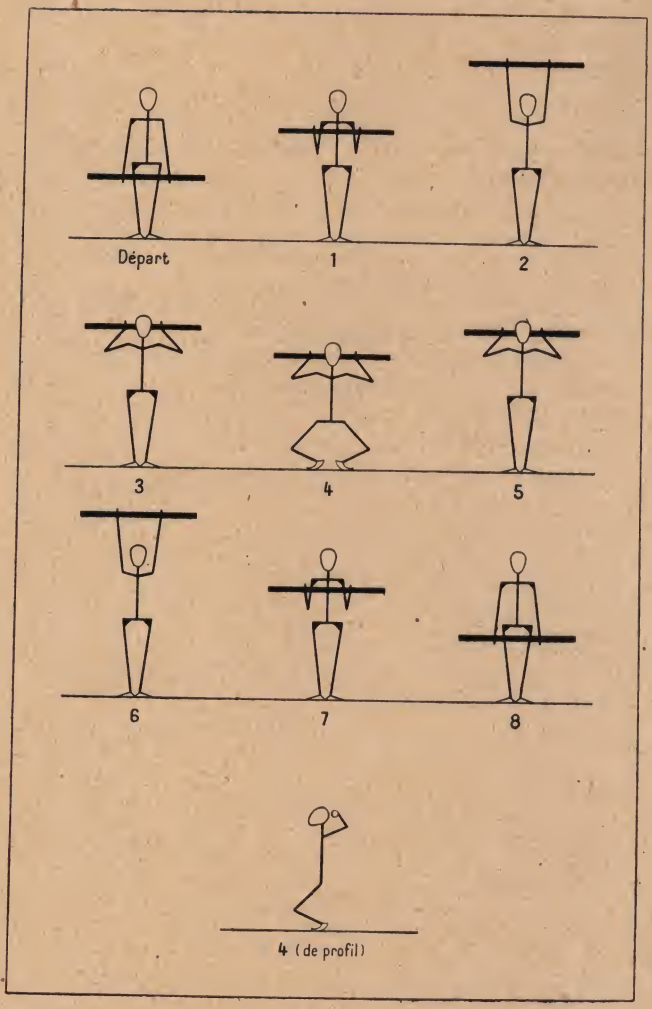


Fig. 43.

6. Extension bras verticaux, jambe arrière.
7. Revenir au 1er temps.


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
4 (de profil)

8. Fixe.
(Fig. 43.) **(8 T. — 2 F.)**
Répéter deux fois jambe gauche, deux fois jambe droite.

Nota. — Pour plus de compréhension le 4e temps de la figure 43 a été représenté de face.

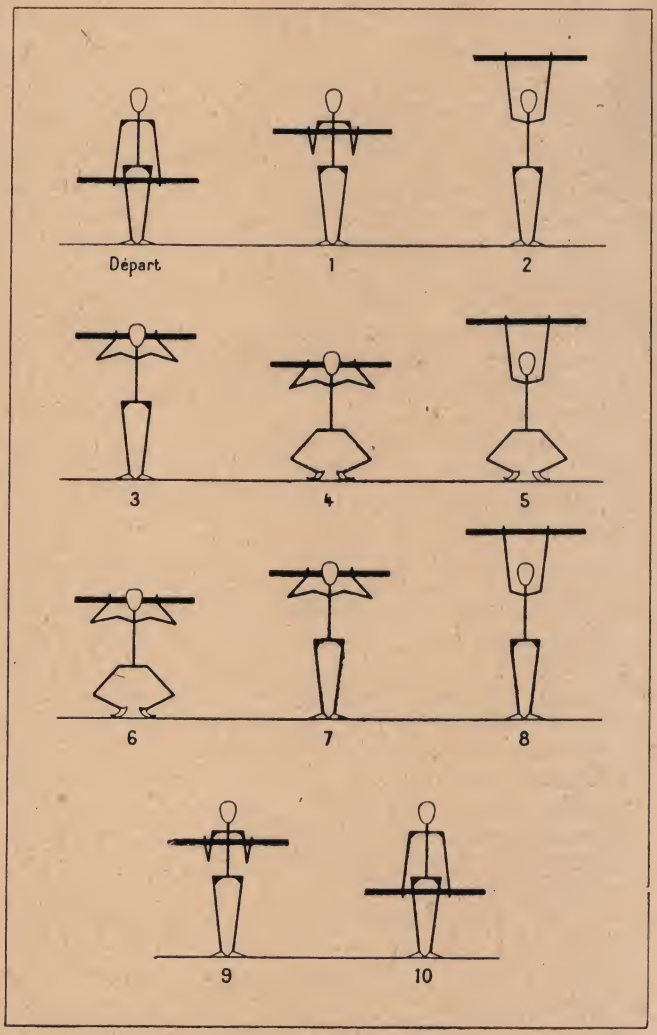
158. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une extension latérale des bras du côté opposé à la jambe levée. **(8 T. — 2 F.)**
Répéter deux fois jambe gauche, deux fois jambe droite.

159. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Se relever.
6. Bras verticaux.
7. Bâton poitrine.
8. Fixe.
(Planche IV.) **(8 T. — 4 F.)**

160. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(8 T. — 4 F.)**

161. Mouvements combinés. — 1. Bâton poitrine.
2. Bras avant.
3. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
4. Bâton poitrine.
5. Bras verticaux.
6. Bâton poitrine.
7. Se relever.
8. Fixe. **(8 T. — 4 F.)**

162. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 3e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(8 T. — 4 F.)**


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

163. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Bras avant.
3. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
4. Bâton poitrine.
5. Bras verticaux.
6. Bâton poitrine.
7. Bras avant.
8. Se relever.
9. Bâton poitrine.
10. Fixe.

(Fig. 44.) **(10 T. — 3 F.)**

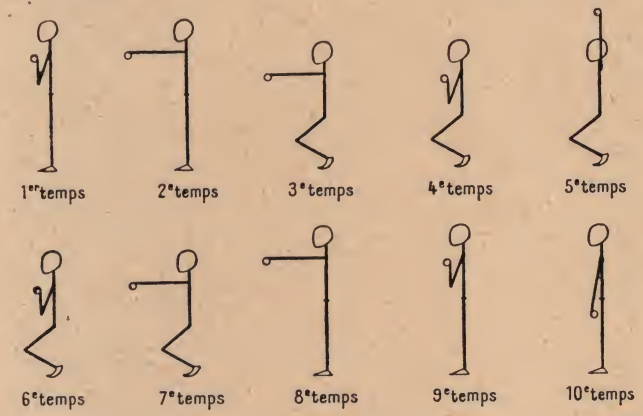


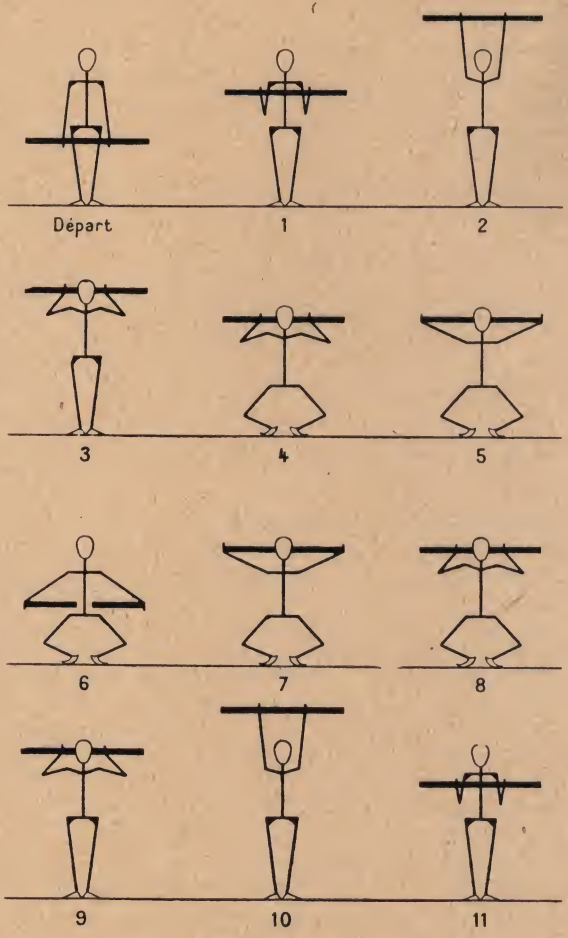
Fig. 44.

164. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 3e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(10 T. — 3 F.)**

165. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Bras verticaux.
6. Bâton nuque.
7. Se relever.
8. Bras verticaux.
9. Bâton poitrine.
10. Fixe.

(Planche V.) **(10 T. — 3 F.)**



12 _ Au départ

166. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(10 T. — 3 F.)**

167. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Écarter les mains sur le bâton.
6. Bâton dos.
7. Bâton nuque.
8. Resserrer les mains sur le bâton.
9. Se relever.
10. Bras verticaux.
11. Bâton poitrine.
12. Fixe.

(Planche VI.) **(12 T. — 3 F.)**

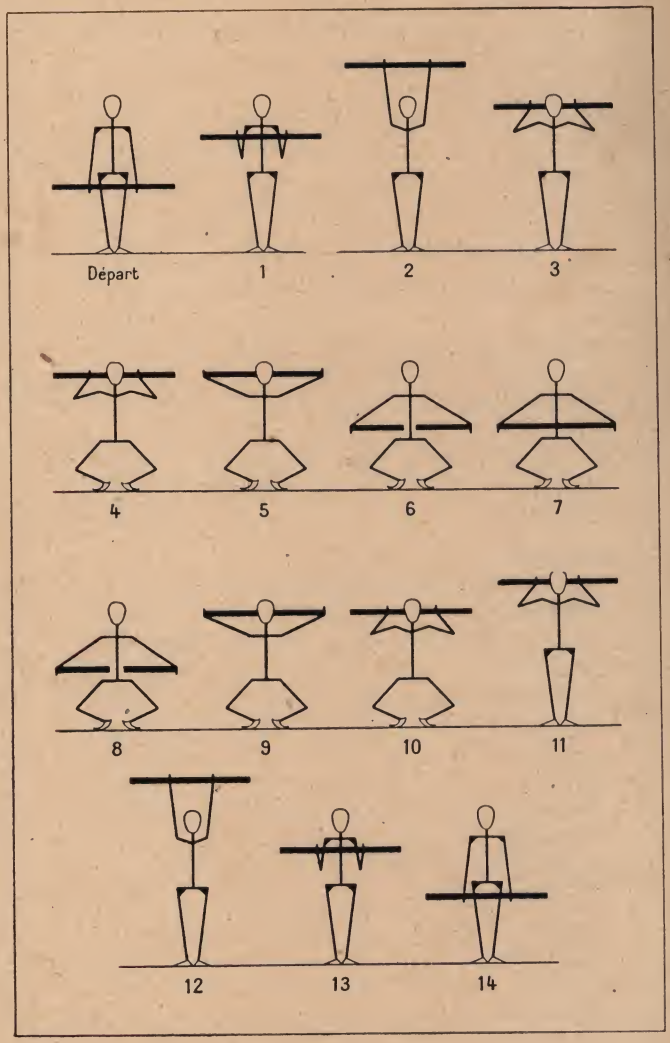
168. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(12 T. — 3 F.)**

169. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Écarter les mains sur le bâton.
6. Bâton dos.
7. Bâton ventre.
8. Bâton dos.
9. Bâton nuque.
10. Resserrer les mains sur le bâton.
11. Se relever.
12. Bras verticaux.
13. Bâton poitrine.
14. Fie .

(Planche VII.) **(14 T. – 2 F.)**

170. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(14 T. — 2 F.)**


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

171. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Extension latérale de la jambe gauche.
6. Bras verticaux.
7. Bâton nuque.
8. Rassembler les jambes.
9. Extension latérale de la jambe droite.
10. Bras verticaux.
11. Bâton nuque.
12. Rassembler les jambes.
13. Se relever.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

(Planche VIII.) **(16 T. — 2 F.)**

172. Mouvements combinés.

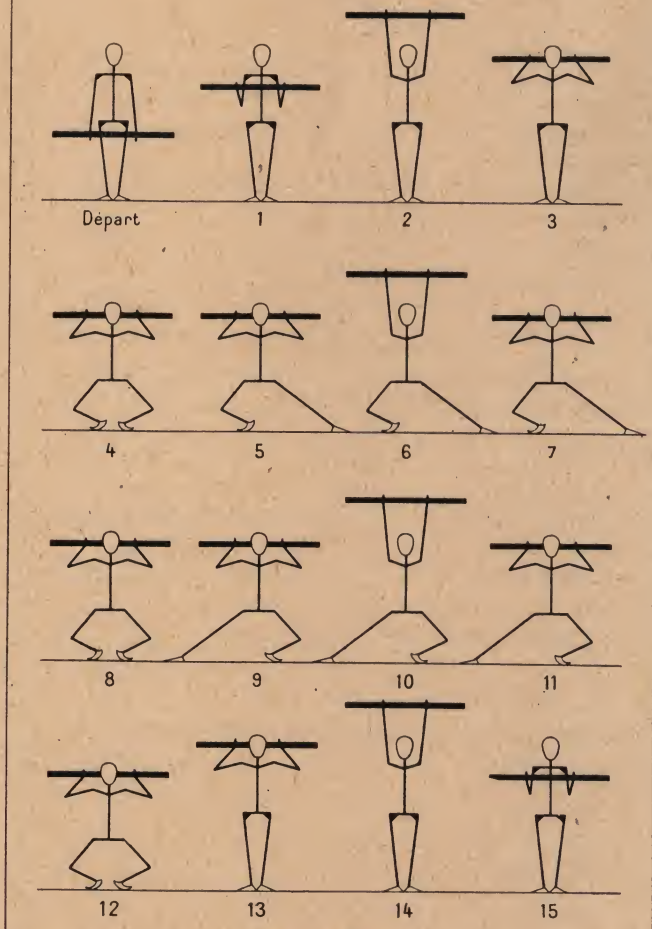
1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Extension en avant de la jambe gauche.
6. Bras verticaux.
7. Bâton nuque.
8. Rassembler les jambes.
9. Extension en avant de la jambe droite.
10. Bras verticaux.
11. Bâton nuque.
12. Rassembler les jambes.
13. Se relever.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

(16 T. — 2 F.)

173. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(16 T. — 2 F.)**

174. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
5. Extension en arrière de la jambe gauche.
6. Bras verticaux.
7. Bâton nuque.
8. Rassembler les jambes.



16 _ Au départ

9. Extension en arrière de la jambe droite.
10. Bras verticaux.
11. Bâton nuque.
12. Rassembler les jambes.
13. Se relever.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

(16 T. — 2 F.)

175. Mouvements combinés. — Exécuter le mouvement précédent, mais au 4e temps faire une flexion sur les jambes, genoux joints. **(16 T. — 2 F.)**

CHAPITRE VI

MOUVEMENTS DU TRONC

PREMIÈRE PARTIE

Mouvements du tronc avec attitude des bras.

176. Attitude **bâton à la nuque.** — 1. Flexion du tronc.
2. Se redresser.
3. Extension du tronc.
4. Fixe.
(Fig. 45.) **(4 T. — 6 F.)**

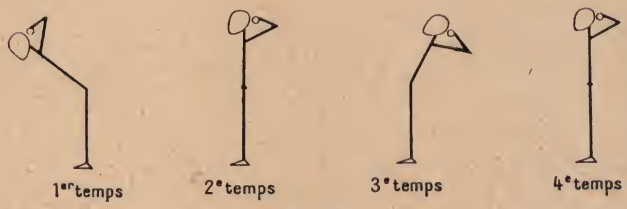


Fig. 45.

177. Même attitude, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent. **(4 T. — 6 F.)**

178. Même attitude (176). — 1. Flexion costale gauche.
2. Se redresser.
3. Flexion costale droite.
4. Fixe.
(Fig. 46.) **(4 T. — 6 F.)**

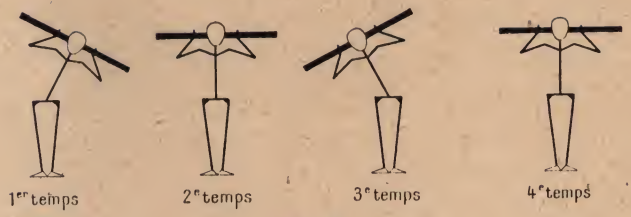


Fig. 46.

179. Même attitude, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent. **(4 T. — 6 F.)**

180. Même attitude (176). — 1. Torsion du tronc à gauche.

2. Se redresser.
3. Torsion du tronc à droite.
4. Fixe.

(Fig. 47.) **(4 T. — 6 F.)**

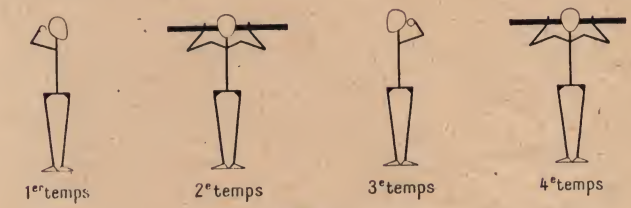


Fig. 47.

181. Même attitude, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent. **(4 T. — 6 F).**

182. Même attitude (176). — Circumduction à droite puis à gauche. (Se pencher en avant, porter ensuite le corps du côté droit, puis en arrière, puis du côté gauche, puis en avant, et se redresser ; refaire le même mouvement, mais en tournant du côté gauche ; ne pas marquer de temps d'arrêt.) **(4 T. — 3 F.)**

183. Même attitude, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent. **(4 T. — 3 F.)**

Fig. 48.

184 à **191.** Attitude **bras levés** (fig. 48). — Reprendre les exercices depuis le n° 176. **(4 T. — 6 F.)**

192. Attitude **bâton nuque.** — 1. Fente en avant fléchie.
2. Rassembler.
3. Fente en arrière fléchie.
4. Fixe.

Commencer par la jambe gauche, continuer par la jambe droite.
(Fig. 49.) **(4 T. — 6 F.)**

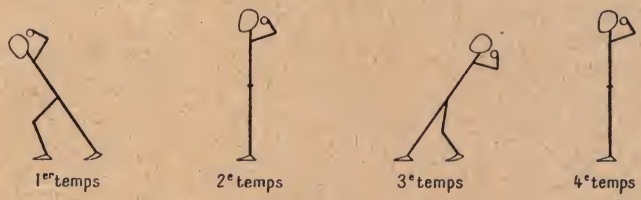


Fig. 49.

193. Même attitude (192). — 1. Fente latérale fléchie gauche.
2. Rassembler.
3. Fente latérale fléchie droite.
4. Fixe.
(Fig. 50.) **(4 T. — 6 F.)**

194. Même attitude (192). — 1. Fente oblique fléchie gauche.
2. Rassembler.
3. Fente oblique fléchie droite.
4. Fixe. **(4 T. — 6 F.)**

Fig. 50.

195. Même attitude (192). — 1. Fente fléchie à fond, dite fente d'escrime, jambe gauche.

2. Rassembler.

3. Fente fléchie à fond, dite fente d'escrime, jambe droite.

4. Fixe.

(Fig. 51.)

(4 T. — 6 F.)

Fig. 51.

196 à **199.** Attitude **bras verticaux** (fig. 48). — Reprendre les exercices depuis le n° 192.

200. Attitude **bâton nuque. Équilibre.** — 1. Fente en avant fléchie (jambe gauche).

2. Lever la jambe arrière.

3. La poser au sol.

4. Fixe.

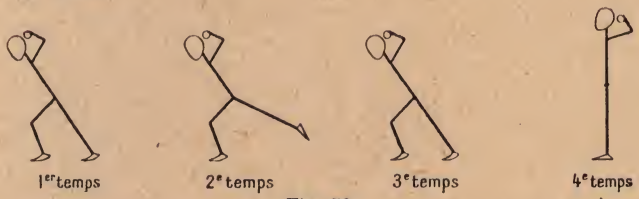


Fig. 52.

Commencer par la jambe gauche, continuer par la jambe droite.

(Fig. 52.) **(4 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

201. Même attitude (200). **Équilibre.** — 1. Fente en arrière fléchie.

2. Lever la jambe avant.

3. La poser à terre.

4. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 53.) **(4 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

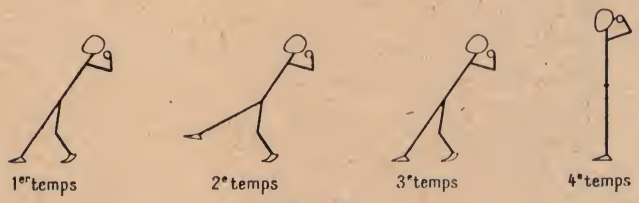


Fig. 53.

202. Même attitude (200). **Équilibre.** — 1. Fente latérale fléchie.

2. Lever la jambe tendue.

3. La poser à terre.

4. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 54.) **(4 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

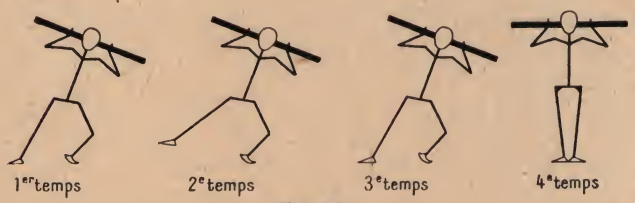


Fig. 54.

203 à **205.** Attitude **bras verticaux** (fig. 48). — Reprendre les exercices nos 200, 201 et 202.

DEUXIÈME PARTIE

Mouvements du tronc avec mouvements des bras.

---

206. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Flexion du tronc.
3. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
4. Bâton poitrine.
5. Se redresser.
6. Fixe.

(Fig. 55.) **(6 T. — 8 F.)**

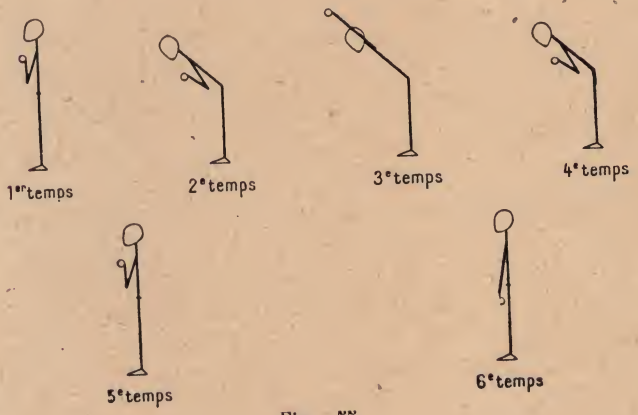


Fig. 55.

207. Mouvements combinés, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent. **(6 T. — 8 F.)**

208. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Extension du tronc.
3. Extension des bras dans le prolongement du tronc.

4. Bâton poitrine.
5. Se redresser.
6. Fixe.

(Fig. 56.) **(6 T. — 8 F.)**

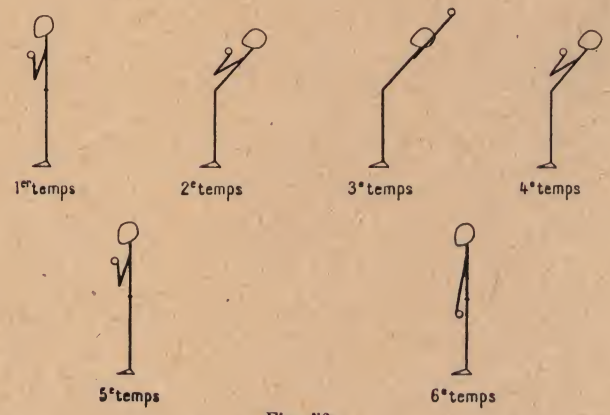


Fig. 56.

209. Mouvements combinés, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent. **(6 T. — 8 F.)**

210. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Flexion costale gauche.
3. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
4. Bâton poitrine.
5. Se redresser.
6. Fixe.

Commencer flexion costale gauche, continuer flexion costale droite.

(Fig. 57.) **(6 T. — 8 F.** 4 f. à g., 4 f. à d.)

211. Mouvements combinés, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent.

(6 T. — 8 F. 4 f. à g., 4 f. à d.)

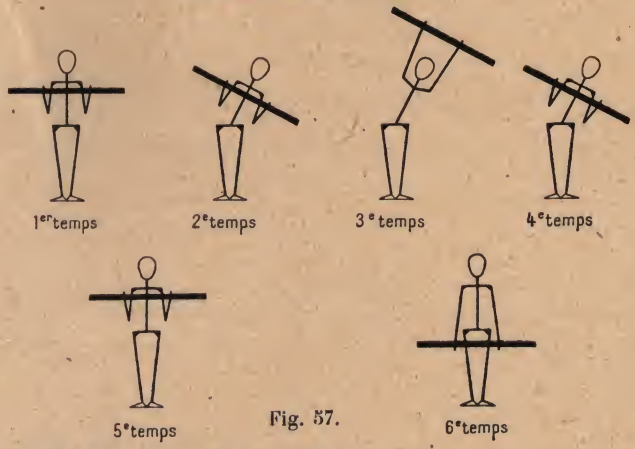


Fig. 57.

212. Mouvements combinés.

1. Bâton poitrine.
2. Torsion du tronc à gauche.
3. Extension verticale des bras.
4. Bâton poitrine.
5. Revenir face en avant.
6. Fixe.

Commencer torsion du tronc à gauche, continuer torsion du tronc à droite.

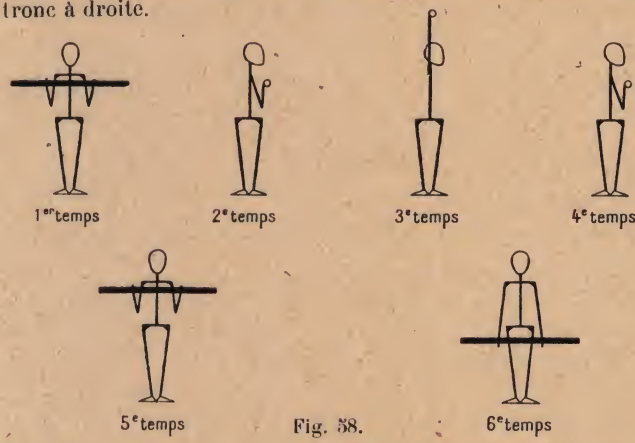


Fig. 58.

(Fig. 58.) (**6 T. — 8 F.** 4 f. à g., 4 f. à d.)

213. Mouvements combinés, avec fente latérale tendue. — Exécuter l'exercice précédent.

(6 T. — 8 F. 4 f. à g., 4 f. à d.)

214. Mouvements combinés, avec fente fléchie, bras tendus.

1. Bras avant et fente latérale tendue.
2. Fente fléchie.
3. Bras verticaux.
4. Bras avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(Fig. 59.) **(6 T. — 6 F.** 3 f. à d., 3 f. à g.)

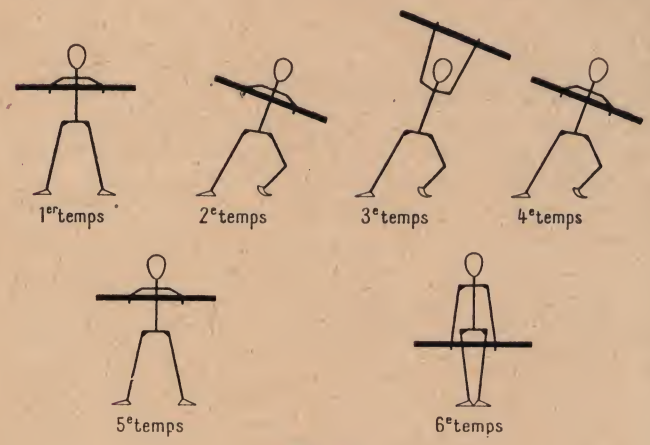


Fig. 59.

215. Même attitude (214).

1. Bras avant et fente en avant tendue.
2. Fente fléchie.
3. Bras verticaux.
4. Bras avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(6 T. — 6 F. 3 f. à d., 3 f. à g.)

216. Même attitude (214.)

1. Bras avant et fente en arrière tendue.
2. Fente fléchie.
3. Bras verticaux.
4. Bras avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

217. Même attitude (214).

1. Bras avant et fente oblique tendue.
2. Fente fléchie.
3. Bras verticaux.
4. Bras avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

218. Même attitude (214).

1. Bras verticaux et fente latérale tendue.
2. Fente fléchie.
3. Torsion du tronc à droite.
4. Face avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

219. Même attitude (214).

1. Bras verticaux et fente en avant tendue.
2. Fente fléchie.
3. Torsion du tronc à droite.
4. Face avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

220. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras fléchis.

1. Bâton poitrine et fente latérale tendue.
2. Fente latérale fléchie.
3. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
4. Bâton poitrine.
5. Fente latérale tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(Fig. 60.) **(6 T. — 6 F.** 3 à d., 3 à g.)

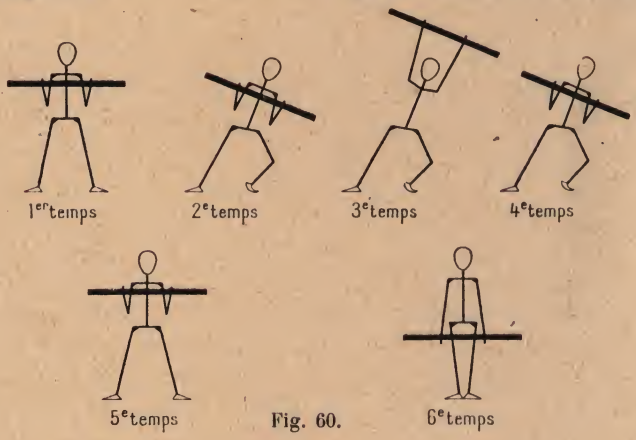


Fig. 60.

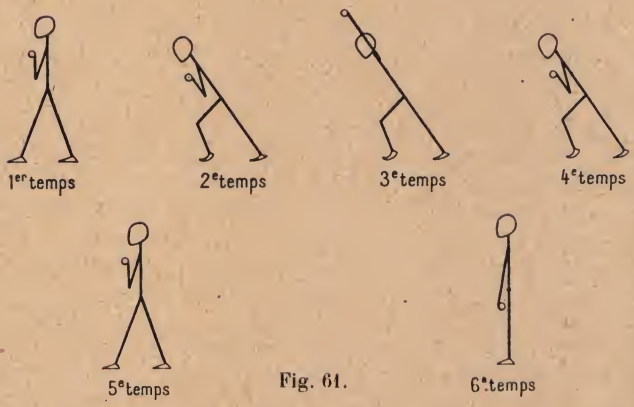


Fig. 61.

221. Même attitude (220).

1. Bâton poitrine et fente en avant tendue.
2. Fente avant fléchie.
3. Extension des bras.

4. Bâton poitrine.
5. Fente en avant tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.
(Fig. 61.) **(6 T. — 6 F.** 3 à d., 3 à g.)

222. Même attitude (220). — Reprendre l'exercice précédent, mais *avec* fente fléchie arrière.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.
(Fig. 62.) **(6 T. — 6 F.** 3 à d., 3 à g.)

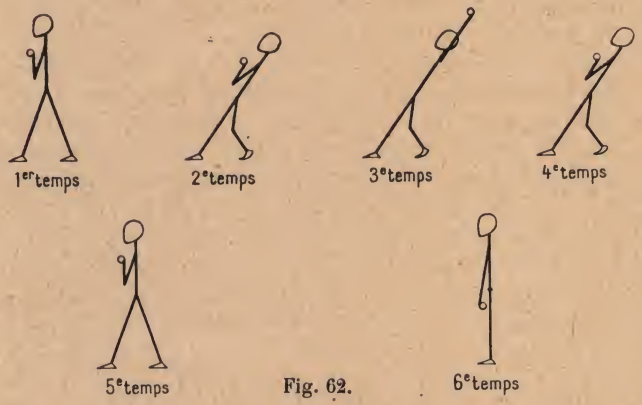


Fig. 62.

223. Même attitude (220). — Reprendre l'exercice 221, mais avec fente avant oblique.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.
(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

224. Même attitude (220).

1. Bâton nuque et fente latérale tendue.
2. Fente fléchie.
3. Torsion du tronc.
4. Face avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.
(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

225. Même attitude (220).

1. Bâton nuque et fente en avant tendue.
2. Fente fléchie.
3. Torsion du tronc.
4. Face avant.
5. Fente tendue.
6. Fixe.

Commencer jambe droite, continuer jambe gauche.

(6 T. — 6 F. 3 à d., 3 à g.)

226. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras fléchis, puis tendus.

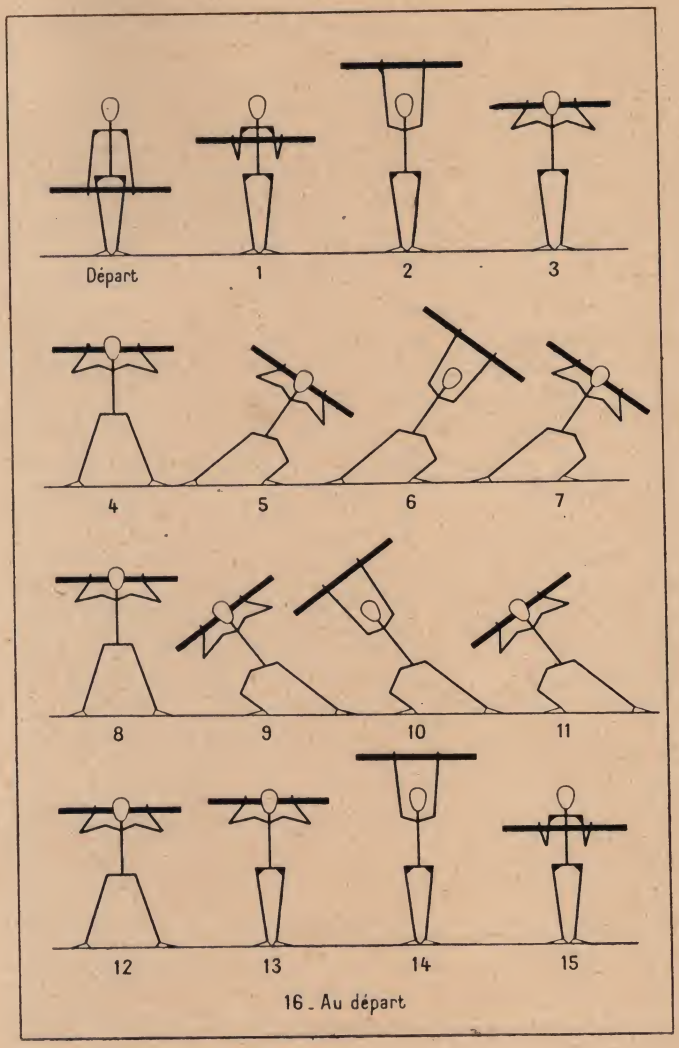
1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Fente latérale tendue.
5. Fente latérale fléchie gauche.
6. Extension des bras dans le prolongement du corps.
7. Bâton nuque.
8. Fente latérale tendue.
9. Fente latérale fléchie droite.
10. Extension des bras dans le prolongement du corps.
11. Bâton nuque.
12. Fente latérale tendue.
13. Rassembler les jambes.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

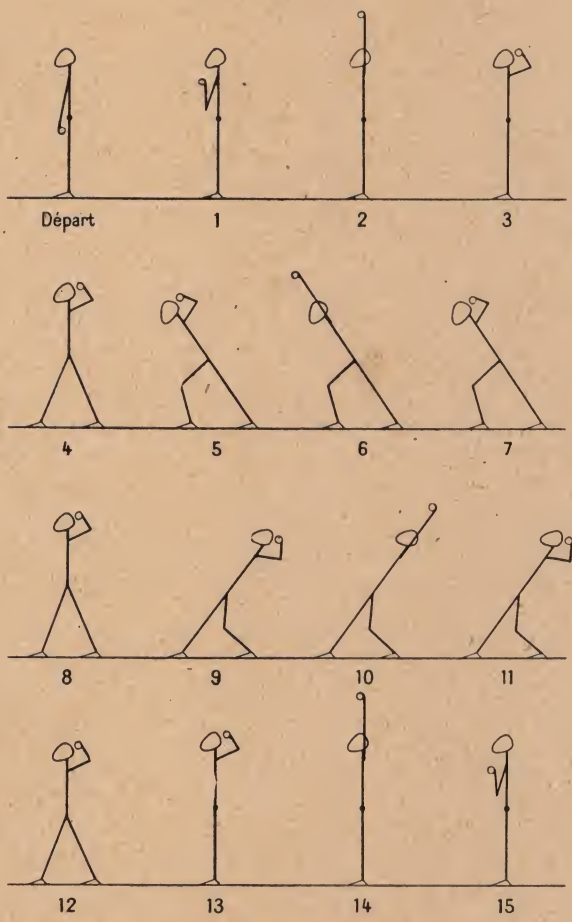
(Planche IX.) **(16 T. — 3 F.)**

227. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras fléchis, puis tendus.

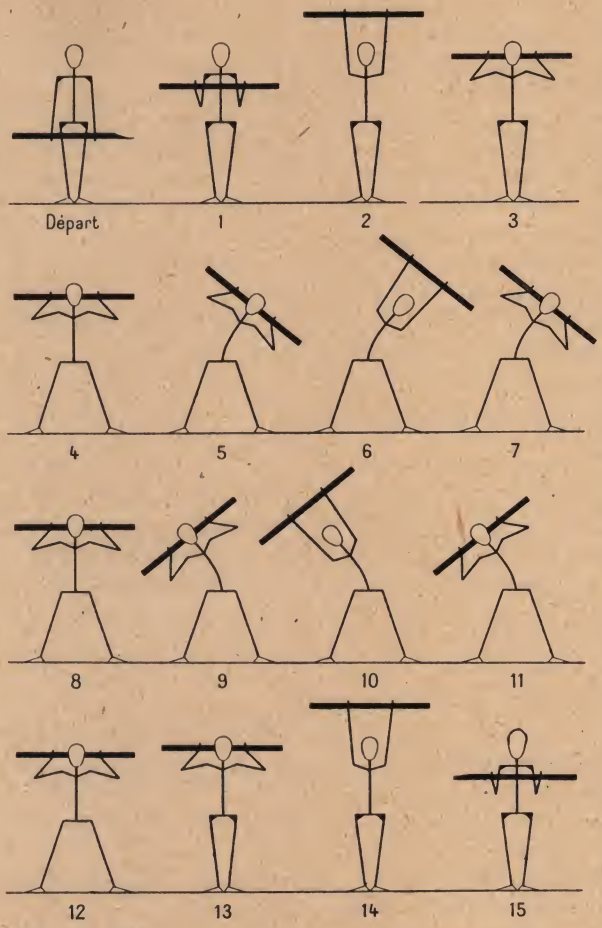
1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Fente en avant tendue.
5. Fente en avant fléchie.
6. Bras verticaux dans le prolongement du tronc.
7. Bâton nuque.
8. Fente tendue.
9. Fente en arrière fléchie.
10. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
11. Bâton nuque.
12. Fente tendue.
13. Rassembler les jambes.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

Planche X.) **(16 T. — 3 F.)**


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16 _ Au départ



16 _ Au départ



16 _ Au départ

228. Mouvements combinés, avec fente tendue et bras fléchis, puis tendus.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Fente latérale tendue.
5. Flexion costale gauche.
6. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
7. Bâton nuque.
8. Redresser le corps.
9. Flexion costale droite.
10. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
11. Bâton nuque.
12. Redresser le corps.
13. Rassembler les jambes.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

(Planche XI.) **(16 T. — 3 F.)**

229. Mouvements combinés, avec fente tendue et bras fléchis, puis tendus.

1. Bâton poitrine.
2. Bras verticaux.
3. Bâton nuque.
4. Fente latérale tendue.
5. Torsion du tronc à gauche.
6. Extension verticale des bras.
7. Bâton nuque.
8. Revenir face en avant.
9. Torsion du tronc à droite.
10. Extension verticale des bras.
11. Bâton nuque.
12. Revenir face en avant.
13. Rassembler les jambes.
14. Bras verticaux.
15. Bâton poitrine.
16. Fixe.

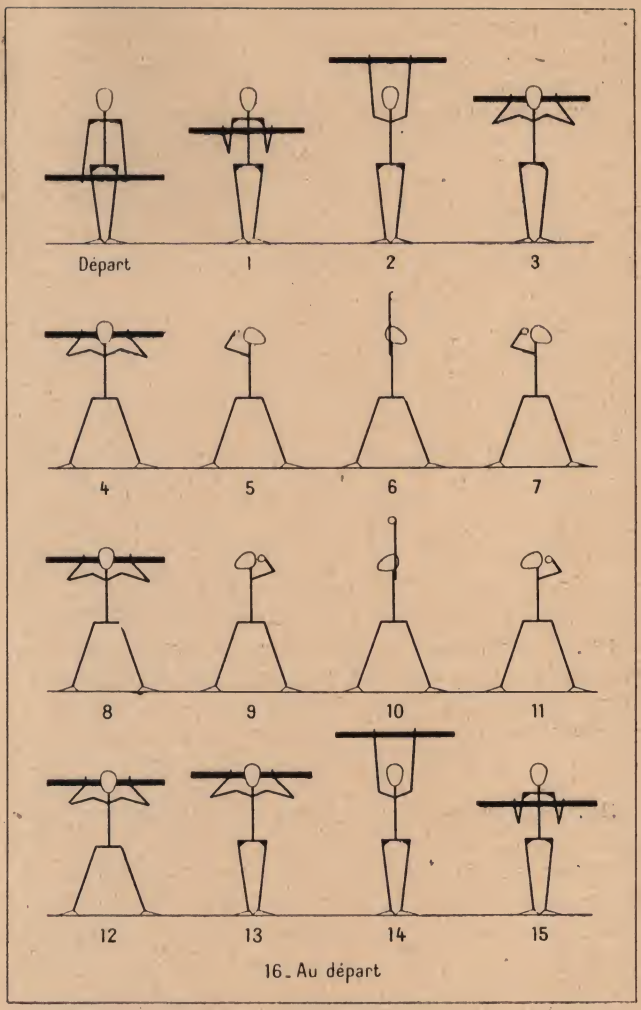
(Planche XII.) **(16 T. — 3 F.)**

230. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras tendus. Équilibre.

1. Bras en avant et fente en avant tendue.
2. Bras verticaux.
3. Fente en avant fléchie.
4. Lever la jambe arrière.
5. La poser à terre.
6. Fente tendue, bras verticaux.
7. Bras avant.
8. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 63.) **(8 T. — 6 F.** 3 à g., 3 à d.)


Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16. Au départ

231. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras tendus. — Répéter l'exercice précédent, mais avec fente fléchie arrière.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(8 T. — 6 F. 3 à g., 3 à d.)

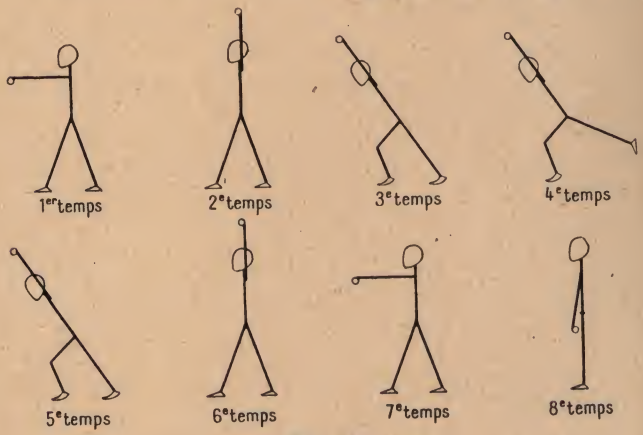


Fig. 63.

232. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras tendus. — Répéter l'exercice précédent, mais avec fente oblique avant fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(8 T. — 6 F. 3 à g., 3 à d.)

233. Mouvements combinés, avec fente fléchie et bras tendus.

1. Bras avant et fente latérale tendue.
2. Bras verticaux.
3. Fente latérale fléchie.
4. Lever la jambe.
5. La poser à terre.
6. Fente latérale tendue, bras verticaux.
7. Bras avant.
8. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 64.) **(8 T. — 6 F.** 3 à g., 3 à d.)

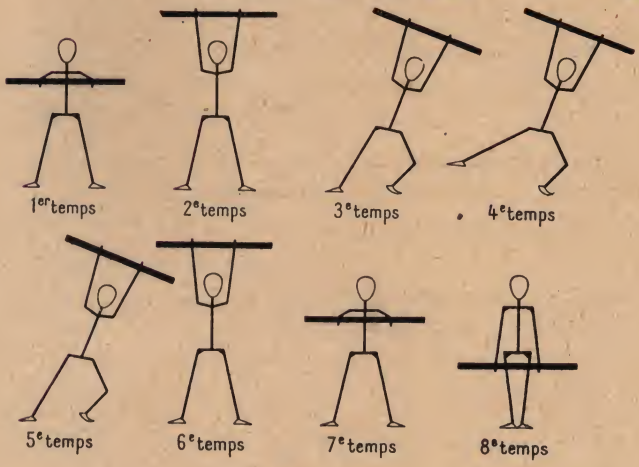


Fig. 64.

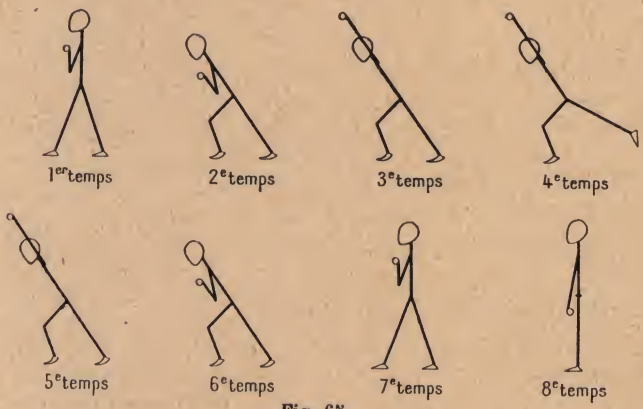


Fig. 65.

234. Mouvements combinés. Équilibres.

1. Bâton poitrine et fente en avant tendue.
2. Fente fléchie.
3. Extension des bras dans le prolongement du corps.
4. Lever la jambe arrière.

5. La poser au sol.
6. Bâton poitrine.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(Fig. 65.) **(8 T. — 4 F.** 2 à g., 2 à d.)

235. Mouvements combinés. — Même mouvement que le précédent, mais en fente arrière fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

236. Mouvements combinés. — Même mouvement que 234, mais en fente oblique fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

237. Mouvements combinés. — Même mouvement que 234, mais en fente latérale fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

238. Mouvements combinés.

1. Écarter les mains sur le bâton, et fente latérale tendue.
2. Bras verticaux.
3. Fente latérale fléchie.
4. Bâton derrière le corps.
5. Bras verticaux.
6. Fente latérale tendue.
7. Bâton devant le corps.
8. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(Fig. 66.) **(8 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

239. Mouvements combinés. — Répéter le mouvement précédent, mais avec fente en avant fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

240. Mouvements combinés. — Répéter l'exercice 238, mais avec fente en arrière fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

241. Mouvements combinés. — Répéter l'exercice 238, mais avec fente oblique fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

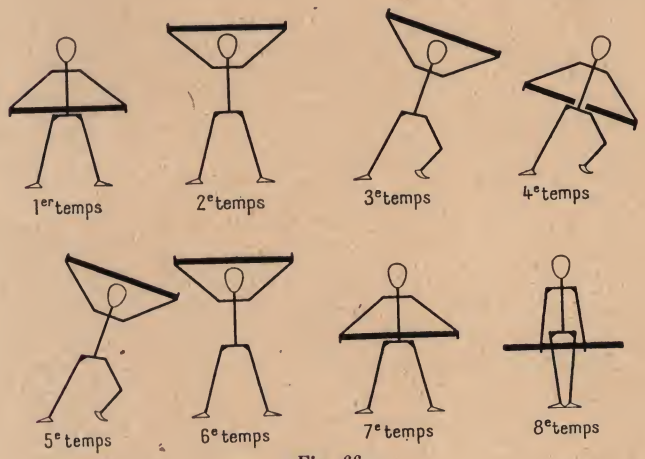


Fig. 66.

242. Mouvements combinés. Équilibres.

1. Ecarter les mains sur le bâton et fente en avant tendue.
2. Bras verticaux.
3. Fente en avant fléchie.
4. Bâton derrière le corps.
5. Lever la jambe arrière.
6. La poser à terre.
7. Bras verticaux.
8. Fente tendue.
9. Bâton devant le corps.
10. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 67.) **(10 T. — 2 F.** 1 g., 1 d.)

243. Mouvements combinés. Équilibres. — Répéter l'exercice 242, mais avec fente arrière fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(10 T. — 2 F. 1 g., 1 d.)

244. Mouvements combinés. Équilibres. — Répéter l'exercice 242, mais avec fente oblique fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(10 T. — 2 F. 1 g., 1 d.)

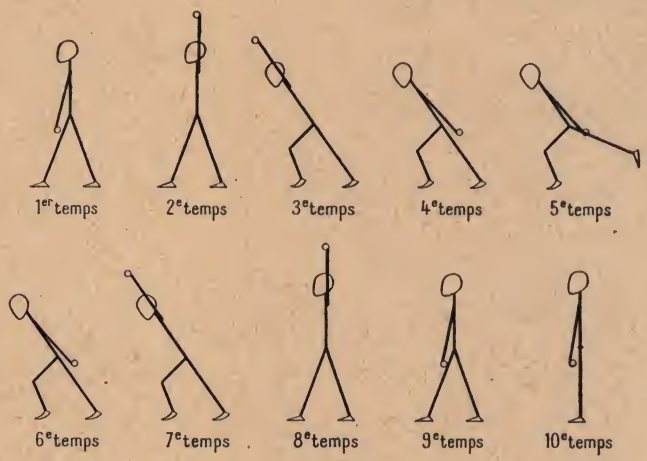


Fig. 67.

245. Mouvements combinés. Équilibres. — Répéter l'exercice 242, mais avec fente latérale fléchie.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(10 T. — 2 F. 1 g., 1 d.)

TROISIÈME PARTIE

Mouvements du tronc sur une flexion des jambes.

246. Attitude **bâton nuque.**

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Flexion costale gauche.
3. Se redresser.
4. Flexion costale droite.
5. Se redresser.
6. Fixe.

(Fig. 68.) **(6 T. — 6 F.)**

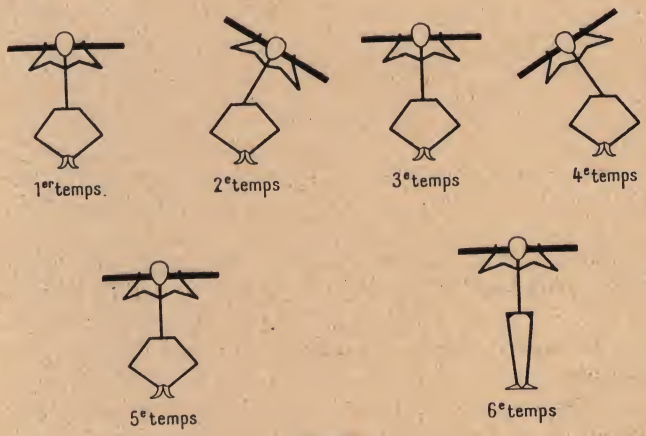


Fig. 68.

247. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

248. Même attitude.

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Torsion du tronc à gauche.
3. Revenir face en avant.
4. Torsion du tronc à droite.
5. Revenir face en avant.
6. Fixe.

(Fig. 69.) **(6 T. — 6 F.)**

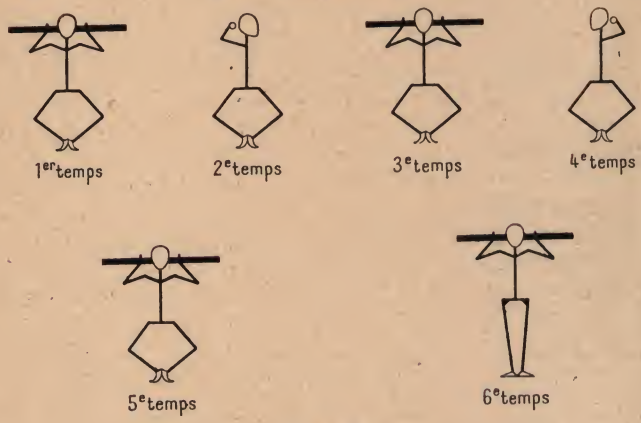


Fig. 69.

249. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais avec les genoux joints. **(6 T. — 6 F.)**

250 à 253. Bras verticaux. — Répéter les exercices 246 à 249, mais dans l'attitude bras verticaux. **(6 T. — 6 F.)**

254. Mouvements combinés sur une flexion des jambes.

1. Bras avant et flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Bras verticaux.
3. Flexion du tronc à gauche.
4. Redresser le tronc.
5. Flexion du tronc à droite.
6. Redresser le tronc.
7. Se relever.
8. Fixe.

(8 T. — 5 F.)

255. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais avec les genoux joints. **(8 T. — 5 F.)**

256. Même attitude.

1. Bâton poitrine et flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Bras verticaux.
3. Flexion du tronc à gauche.

4. Redresser le tronc.
5. Flexion du tronc à droite.
6. Redresser le tronc.
7. Se relever.
8. Fixe.

(8 T. — 5 F.)

257. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais avec les genoux joints. **(8 T. — 5 F.)**

258. Même attitude. —

1. Bras avant et flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Bras verticaux.
3. Torsion du tronc à gauche.
4. Redresser le tronc.
5. Torsion du tronc à droite.
6. Redresser le tronc.
7. Se relever.
8. Fixe. **(8 T. — 5 F.)**

259. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais avec les genoux joints. **(8 T. — 5 F.)**

260. Même attitude. —

1. Bâton poitrine et flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Bras verticaux.
3. Torsion du tronc à gauche.
4. Redresser le tronc.
5. Torsion du tronc à droite.
6. Redresser le tronc.
7. Se relever.
8. Fixe.

(8 T. — 5 F.)

261. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais avec les genoux joints. **(8 T. — 5 F.)**

262. Même attitude.

1. Bâton nuque et flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale d'une jambe tendue.
3. Flexion du tronc à gauche.
4. Redresser le tronc.
5. Flexion du tronc à droite.
6. Redresser le tronc.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe.

Commencer par extension jambe gauche, continuer par extension jambe droite.
(Fig. 70.) **(8 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

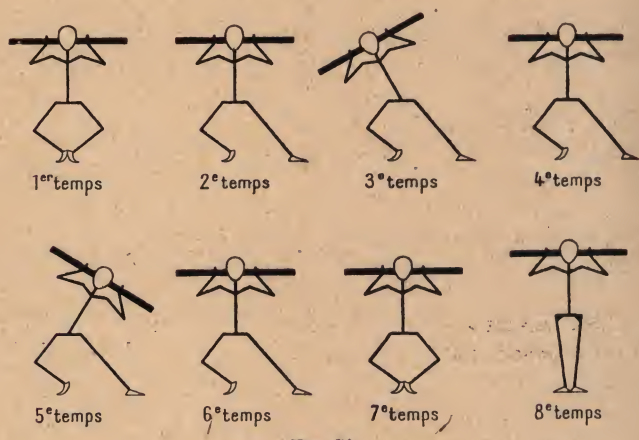


Fig. 70.

263. Même attitude. — Répéter le mouvement précédent, mais dans l'attitude bras verticaux.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

264. Même attitude.

1. Bâton nuque et flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale d'une jambe tendue.
3. Torsion du tronc à gauche.
4. Revenir face en avant.
5. Torsion du tronc à droite.
6. Revenir face en avant.
7. Rassembler les jambes.
8. Fixe.

Commencer par la jambe gauche, continuer par la jambe droite.

(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

265. Même attitude. — Répéter le mouvement précédent, mais dans l'attitude bras verticaux.

Commencer par la jambe gauche, continuer par la jambe droite.

(8 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

QUATRIÈME PARTIE

Travail avec un aide.

---

266. Un pied tenu sur le genou de l'aide. — 1. Bâton nuque, fente latérale tendue, jambe gauche tenue.

2. Flexion costale droite.
3. Se redresser.
4. Fixe.

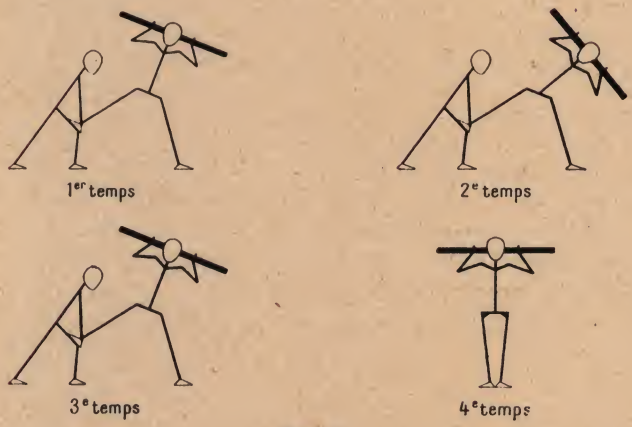


Fig. 71.

Commencer jambe gauche tenue, continuer jambe droite tenue. (Fig. 71.) **(4 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

267. Même attitude. — Même exercice que 266, mais avec fente arrière tendue (*pied avant tenu*).

Commencer jambe gauche tenue, continuer jambe droite tenue.

(4 T. — 6 F. 3 g., 3 d.)

268. Même attitude.

1. Bâton nuque, fente en avant tendue (*pied arrière tenu*).
2. Torsion du tronc à gauche.
3. Face en avant.
4. Torsion du tronc à droite
5. Face en avant.
6. Fixe.

Commencer jambe gauche tenue, continuer jambe droite tenue.

(6 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

269, 270, 271. Un pied tenu sur le genou de l'aide. — Répéter les exercices 266, 267 et 268 dans l'attitude bras verticaux.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

272. Même attitude.

1. Bâton poitrine, fente latérale tendue, pied gauche tenu.
2. Flexion costale droite.
3. Extension des bras dans le prolongement du corps.
4. Bâton nuque.
5. Extension des bras.
6. Bâton poitrine.
7. Se redresser.
8. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(8 T. — 6 F. 3 g., 3 d.)

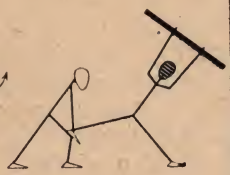
273. Même attitude. — Répéter l'exercice précédent, mais en fente arrière tendue, pied avant tenu. Extension du tronc.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(8 T. — 6 F. 3 g., 3 d.)

1er temps

2e temps

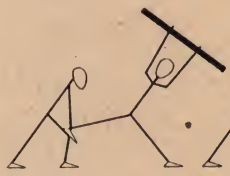


3e temps

4e temps

5e temps

6e temps



7e temps

8e temps

9e temps

10e temps : Fixe

274. Même attitude.

1. Bâton poitrine, fente en avant tendue, pied arrière enu.
2. Torsion du tronc à gauche.
3. Extension des bras dans le prolongement du corps.
4. Bâton poitrine.
5. Revenir face en avant.
6. Torsion du tronc à droite.
7. Extension des bras dans le prolongemenl du tronc.
8. Bâton poitrine.
9. Revenir face en avant.
10. Fixe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Planche XIII.) **(10 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

N.-B. — On peut augmenter la difficulté des exercices 266 à 274 en exécutant une fente fléchie au lieu d'une fente tendue.

CHAPITRE VII

MOUVEMENTS EN DÉCUBITUS

PREMIÈRE PARTIE

Mouvements avec attitude des bras.

275. Couché sur le dos, bras avant. — 1. S'asseoir, bâton touchant les pieds.

2. Se laisser aller en arrière, lentement.

Fig. 72.) **(2 T. — 6 F.)**

Fig. 72

276. Couché sur le dos, bâton poitrine. — 1. S'asseoir.

2. Se laisser aller en arrière. **(2 T. — 6 F.)**

277. Couché sur le dos, bras dans le prolongement du tronc. — 1. S'asseoir.

2. Se laisser aller en arrière. **(2 T. — 6 F.)**

278. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. S'asseoir.

2. Se laisser aller en arrière. **(2 T. — 6 F.)**

279. Couché sur le ventre, bâton poitrine. — 1. Extension du tronc.

2. Se replacer à plat ventre.

(Fig. 73.) **(2 T. — 3 F.)**

Fig. 73.

280. Couché sur le ventre, bâton nuque. — 1. Extension du tronc.
2. Se replacer à plat ventre. **(2 T. — 3 F.)**

281. Couché sur le ventre, bras dans le prolongement du tronc. — 1. Extension du tronc.
2. Se replacer à plat ventre. **(2 T. — 3 F.)**

282. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever lentement une jambe tendue.
2. La poser à terre.
(id. de l'autre jambe.)
(Fig. 74.) **(2 T. — 8 F.** 4 g., 4 d.)

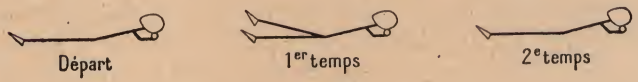


Fig. 74.

283. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever lentement les deux jambes tendues et réunies.
2. Poser les deux jambes à terre. **(2 T. — 6 F.)**

284. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever lentement une jambe tendue, mais écartée latéralement.
2. Poser la jambe à terre.
(id. de l'autre jambe.) **(2 T. — 6 F.)**

285. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever lentement les deux jambes, tendues et écartées l'une de l'autre.
2. Poser les deux jambes à terre. **(2 T. — 6 F.)**

286. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever lentement les deux jambes, tendues et réunies.
2. Les écarter.
3. Les poser à terre.
4. Les rassembler. **(4 T. — 4 F.)**

287. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Écarter les jambes.
2. Lever lentement les deux jambes, tendues et écartées.
3. Les rassembler.
4. Les poser à terre. **(4 T. — 4 F.)**

288. Couché sur le dos, bâton nuque. — Circumduction des deux jambes, tendues et réunies.
Commencer côté gauche, continuer côté droit.
(4 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

289. Couché sur le dos, bâton nuque. — Circumduction des deux jambes, tendues et écartées l'une de l'autre.
Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.
(4 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

290. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Écarter les jambes.
2. Lever les deux jambes, tendues et écartées.
3. Flexion et extension des pieds.
4. Poser les jambes à terre. **(4 T. — 3 F.)**

291. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever les deux jambes, tendues et réunies.
2. Flexion et extension des pieds.
3. Poser les jambes à terre. **(3 T. — 3 F.)**

292. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Écarter les jambes.
2. Lever les deux jambes, tendues et écartées.
3. Circumduction des pieds à gauche, puis à droite.
4. Poser les jambes à terre. **(4 T. — 3 F.)**

293. Couché sur le dos, bâton nuque. — 1. Lever les deux jambes, tendues et réunies.

2. Circumduction des pieds à gauche, puis à droite.

3. Poser les jambes à terre. **(3 T. — 3 F.)**

294. Couché sur le ventre, bras levés. — 1. Lever lentement une jambe tendue en arrière.

2. La poser à terre.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 75.) **(2 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.

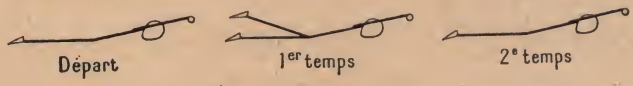


Fig. 75.

295. Couché sur le ventre, bras levés. — 1. Lever lentement les deux jambes, tendues et réunies.

2. Les poser à terre **(2 T. — 6 F.)**

296. Couché sur le ventre, bras levés. — 1. Écarter les jambes.

2. Lever lentement les deux jambes, tendues et écartées.

3. Rassembler les jambes.

4. Les poser lentement à terre. **(4 T. — 3 F.)**

297. Couché sur le dos, bras levés. — 1. Lever lentement les deux jambes réunies.

2. Les écarter.

3. Les poser à terre écartées.

4. Les rassembler. **(4 T. — 3 F.)**

298. Position assise, bâton nuque. — Circumduction du tronc à droite, puis à gauche, jambes écartées, pieds tenus (*sans arrêt*). **(3 F.)**

299. Position assise, bras levés. — Circumduction du tronc à droite, puis à gauche, jambes écartées, pieds tenus (*sans arrêt*). **(3 F.)**

DEUXIÈME PARTIE

Mouvements combinés.

300. Position assise, bâton nuque. — 1. Se laisser aller en arrière à 45°.

2. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
3. Bâton nuque.
4. Décubitus dorsal.

(Position couchée sur le dos.) (Fig. 76.) **(4 T. — 4 F.)**

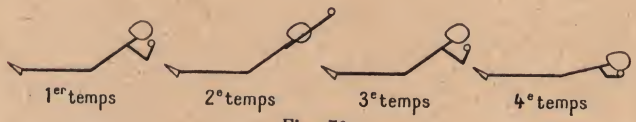


Fig. 76.

301. Position assise, bâton poitrine. — Répéter le mouvement précédent, mais bâton poitrine. **(4 T. — 4 F.)**

302. Couché sur le ventre, bâton nuque. — 1. Extension du tronc, bâton nuque.

2. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
3. Revenir bâton nuque.
4. Décubitus ventral.

(Fig. 77 **(4 T. — 2 F.)**

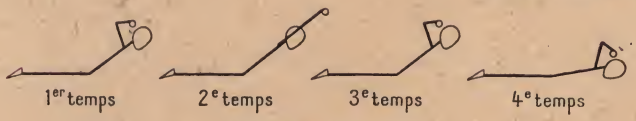


Fig. 77.

303. Couché sur le ventre, bâton poitrine. — Répéter le mouvement précédent, mais bâton poitrine. **(4 T. — 2 F.)**

304. Couché sur le dos, jambes écartées, bras dans le prolongement du tronc. (Mains écartées sur le bâton). — Venir toucher un pied avec le bras opposé à la jambe.

(2 T. — 4 F. 2 d., 2 g.)

305. Couché sur le côté, bras dans le prolongement du tronc. — 1. Flexion costale.

2. Revenir au départ.

Commencer à gauche, continuer à droite.

(2 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

306. Même attitude. — 1. Élévation latérale, une jambe tendue.

2. La poser à terre.

Commencer à gauche, continuer à droite.

(2 T. — 8 F. 4 g., 4 d.)

307. Même attitude. — Circumduction de la jambe tendue d'avant en arrière.

Commencer à gauche, continuer à droite.

(Sans arrêt. **4 F.** 2 g., 2 d.)

308. Même attitude. — Circumduction de la jambe tendue d'arrière en avant.

Commencer à gauche, continuer à droite.

(Sans arrêt. **4 F.** 2 g., 2 d.)

309. Même attitude (305). — 1. Flexion du tronc latéralement.

2. Élévation, une jambe tendue.

3. Poser la jambe à terre.

4. Revenir au départ.

Commencer du côté gauche, continuer du côté droit.

(4 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

CHAPITRE VIII

EXERCICES D'OPPOSITION

PREMIÈRE PARTIE

Résistances simples.

310. Station droite. — Résistance à l'élévation des bras tendus en avant.
(Fig. 78.) **(2 T. — 10 F.)**

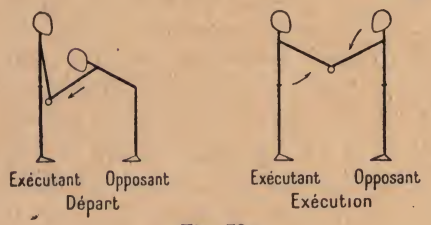


Fig. 78.

311. Station droite, fente latérale tendue, bâton poitrine. — Résistance à l'extension latérale des bras.
(Gauche et droite.) **(2 T. — 10 F.** 5 d., 5 g.)

312. Même attitude. — Résistance à la circumduction des bras devant le corps.
Tournez d'abord à gauche, ensuite à droite.
(Sans arrêt. **10 F.** 5 g., 5 d.)

313. Position assise, bâton nuque. — Résistance à l'extension verticale des bras.
(Fig. 79.) **(2 T. — 6 F.)**

Fig. 79.

314. Même attitude, bâton poitrine. — Résistance à l'extension verticale des bras. **(2 T. — 6 F.)**

N. B. — L'opposant se place derrière l'exécutant à l'exercice 313 et devant lui à l'exercice 314.

A l'exercice 315 l'opposant est derrière l'exécutant pendant toute la durée du mouvement.

315. Même attitude, bâton poitrine. (Exercices 313 et 314 combinés.) — 1. Bâton poitrine. Extension verticale des bras avec résistance.

2. Bâton nuque.
3. Extension verticale des bras avec résistance.
4. Revenir bâton poitrine. **(4 T. — 4 F.)**

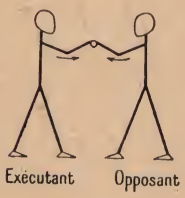


Fig. 80.

316. Fente en avant tendue, bâton poitrine. — Résistance à l'extension des bras en avant. (Poussez.) (Fig. 80.) **(2 T. — 8 F.)**

317. Même attitude (316). — Bâton avant. Résistance à la flexion des bras. (Tirez.) **(2 T. — 8 F.)**

318. Station droite, bâton nuque. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.

2. Se relever avec résistance. (Fig. 81.) **(2 T. — 6 F.)**

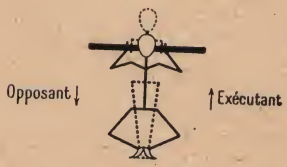


Fig. 81.

319. Même attitude (318). — Répéter le mouvement précédent, mais avec les genoux joints. **(2 T. — 6 F.)**

320. Station droite, bras verticaux. — Répéter l'exercice 318. **(2 T. — 6 F.)**

321. Même attitude (320). — Répéter le mouvement précédent, mais avec les genoux joints. **(2 T. — 6 F.)**

322. Station écartée, demi-flexion sur les jambes, bâton nuque. — Se relever avec résistance. **(2 T. — 6 F.)**

323. Même attitude (322). — Répéter l'exercice précédent, mais avec *bras verticaux*. **(2 T. — 6 F.)**

324. Couché sur le dos, bâton nuque. — Résistance à l'élévation d'une jambe tendue.
(id. de l'autre jambe.) **(2 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

325. Couché sur le ventre, bâton nuque. — Résistance (légère) à l'élévation d'une jambe tendue en arrière.
(id. de l'autre jambe.) **(2 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

326. Couché sur le côté, bras dans le prolongement du tronc. — Résistance à l'élévation latérale d'une jambe tendue.
(id. de l'autre jambe.) **(2 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

DEUXIÈME PARTIE

Luttes à deux bâtons.

---

327. De face, bras latéraux. — Tirer doucement.
L'exécutant recule doucement, l'opposant avance de même.
(Fig. 82.) (Sans arrêt. **2 F.**)

328. Même attitude. — Pousser doucement.
(Sans arrêt. **2 F.**)

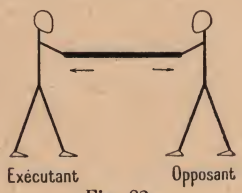


Fig. 82.

329. Même attitude, bras verticaux. — Tirer doucement.

Bras en arrière des oreilles.

(Fig. 83.) (Sans arrêt. **2 F.**)

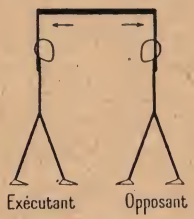


Fig. 83.

330. Même attitude. — Pousser doucement.

(Sans arrêt. **2 F.**)

331. Un bras en l'air, l'autre en bas. — Tirer doucement.

Changer de côté.

(Fig. 84.) (Sans arrêt. **2 F.**)

332. Même attitude. — Pousser doucement.

(Sans arrêt. **2 F.**)

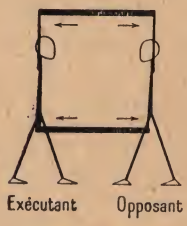


Fig. 84.

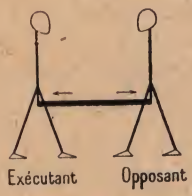


Fig. 85.

333. De face, bras le long du corps. — Tirer doucement.

(Fig. 85.) (Sans arrêt. **2 F.**)

334. Même attitude. — Pousser doucement.

(Sans arrêt. **2 F.**)

335. Dos à dos, bras latéraux. — Tirer doucement.

(Sans arrêt. **2 F.**)

336. Même attitude. — Pousser doucement.

(Sans arrêt. **2 F.**)

337. Dos à dos, bras verticaux. — Tirer doucement.
(Sans arrêt. **2 F.**)

338. Même attitude. — Pousser doucement.
(Sans arrêt. **2 F.**)

339. Dos à dos, un bras levé, l'autre en bas. (1 fois bras droit, 1 fois bras gauche.) — Tirer doucement.
(Sans arrêt. **2 F.**)

340. Même attitude. — Pousser doucement. (1 fois bras droit, 1 fois bras gauche.) (Sans arrêt. **2 F.**)

341. Dos à dos, bâton le long du corps. — Tirer doucement. (Sans arrêt. **2 F.**)

342. Même attitude. — Pousser doucement.
(Sans arrêt. **2 F.**)

343. Face à face, bras latéraux. — 1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Bras verticaux.
3. Bras latéraux.
4. Se relever.
(Fig. 86.) **(4 T. — 4 F.)**

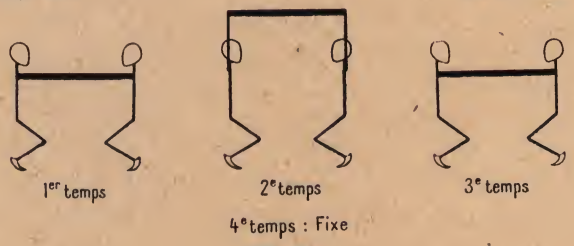
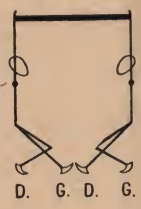


Fig. 86.

344. Même attitude (343). — Répéter l'exercice précédent, mais genoux joints. **(4 T. — 4 F.)**

1er temps

2e temps



3e temps

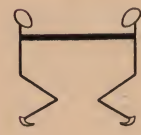
4e temps

5e temps

6e temps

7e temps

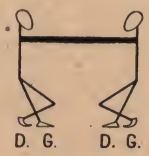
8e temps



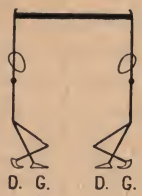
9e temps

10e temps: Fixe

1er temps



2e temps



3e temps

4e temps

5e temps

6e temps

7e temps

8e temps

9e temps

10e temps : Fixe

345. Même attitude (343).

1. Flexion sur les jambes, genoux écartes.
2. Extension latérale de la jambe gauche tendue.
3. Bras verticaux.
4. Bras latéraux.
5. Rassembler les jambes.
6. Extension latérale de la jambe droite tendue.
7. Bras verticaux.
8. Bras latéraux.
9. Rassembler les jambes.
10. Se relever.

(PLANCHE XIV.) **(10 T. — 2 F.)**

346. Même attitude (343).

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en avant de la jambe gauche tendue.
3. Bras verticaux.
4. Bras latéraux..
5. Rassembler les jambes.
6. Extension en avant de la jambe droite tendue.
7. Bras verticaux.
8. Bras latéraux.
9. Rassembler les jambes.
10. Se relever.

(PLANCHE XV.) **(10 T. — 2 F.)**

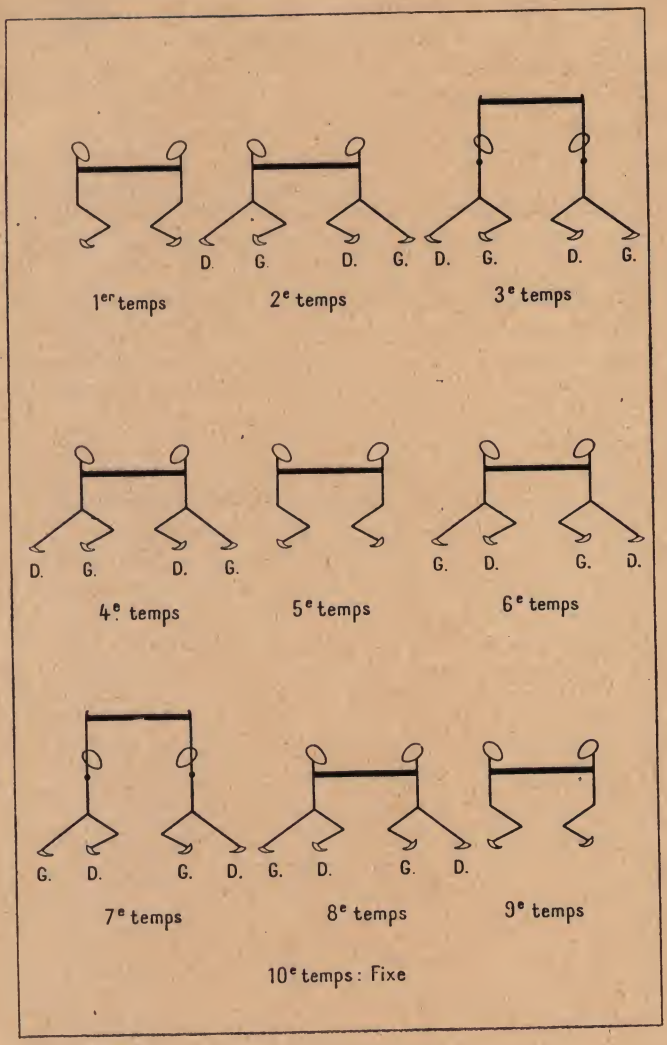
347. Même attitude (343).

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en arrière de la jambe gauche tendue.
3. Bras verticaux.
4. Bras latéraux.
5. Rassembler les jambes.
6. Extension en arrière de la jambe droite tendue.
7. Bras verticaux.
8. Bras latéraux.
9. Rassembler les jambes.
10. Se relever.

(PLANCHE XVI.) **(10 T. — 2 F.)**

348. Même attitude (343), **bras latéraux.**

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension en avant de la jambe gauche tendue.
3. Porter cette jambe tendue de côté.
4. Porter cette jambe tendue en arrière.


D. G. D. G. D. G. D. G.
1er temps
2e temps
3e temps
D. G. D. G.
G. D. G. D.
4e temps
5e temps
6e temps
G. D. G. D. G. D. G. D.
7e temps
8e temps
9e temps
10e temps : Fixe

5. Rassembler les jambes.
6. Extension en avant de la jambe droite tendue.
7. Porter cette jambe tendue de côté.
8. Porter cette jambe tendue en arrière.
9. Rassembler les jambes.
10. Se relever.

(10 T. — 2 F.)

349. Même attitude (343). — Répéter le mouvement précédent, mais dans l'attitude *bras verticaux*. **(10 T. — 2 F.)**

350. Même attitude (343), **bras latéraux.**

1. Flexion sur les jambes, genoux écartés.
2. Extension latérale de la jambe gauche (ou droite) tendue. (Les deux exécutants tendent la jambe du même côté, par conséquent l'un la jambe gauche, l'autre la jambe droite.)
3. Bras verticaux.
4. Flexion costale du côté opposé à la jambe tendue.
5. Redresser le tronc.
6. Bras latéraux.
7. Rassembler les jambes.
8. Extension latérale de la jambe droite (ou gauche) tendue.
9. Bras verticaux.
10. Flexion costale du côté opposé à la jambe tendue.
11. Redresser le tronc.
12. Bras latéraux.
13. Rassembler les jambes.
14. Se relever.

(14 T. — 2 F.)

CHAPITRE IX

Appuis et suspensions, pieds au sol.

Moyens d'exécution. — Utiliser le bâton comme appareil de suspension et d'appui, pieds au sol.

Il suffira de placer contre chaque montant d'une porte ordinaire (largeur $0^m,90$ environ) 6 petits taquets échancrés, du modèle ci-indiqué (fig. 87).

Fig. 87.

Ces taquets seront placés, suivant la taille de l'exécutant,

a) à hauteur du genou ;

b) à hauteur de ceinture ;

c) à hauteur des épaules.

(Fig. 88.)

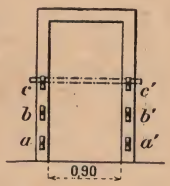


Fig. 88.

Le bâton étant en bois dur et son diamètre suffisant (3^{cm} à $3^{cm},5$), une partie du corps reposant toujours sur les pieds, il n'y a aucun danger d'exécution.

351. Bâton à hauteur du genou. — Appui tendu facial. Élévation alternative des jambes tendues.

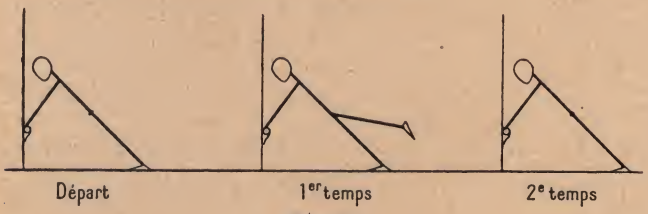


Fig. 89.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 89.) **(2 T. — 12 F.** 6 g., 6 d.)

352. Même disposition. — Appui tendu dorsal. Élévation alternative des jambes tendues.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(2 T. — 12 F. 6 g., 6 d.)

353. Même disposition. — Appui tendu latéral, un bras dans le prolongement du corps. Élévation latérale d'une jambe tendue.

Commencer appui latéral gauche, continuer appui latéral droit.

(Fig. 90.) **(2 T. — 10 F.** 5 g., 5 d.)

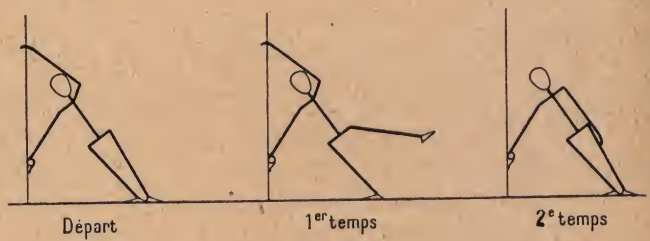


Fig. 90.

354. Bâton à hauteur de ceinture. — Bras écartés. Sus-

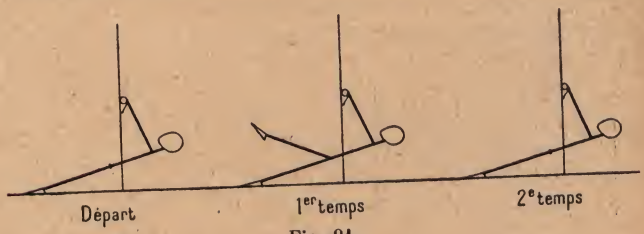


Fig. 91.

pension tendue sous la barre. Élévation d'une jambe tendue. (id. de l'autre jambe).

(Fig. 91.) **(2 T. — 12 F.** 6 g., 6 d.)

355. Bâton à hauteur du genou. — Appui tendu facial. Lever un bras, le poser. (id. de l'autre bras.)

(2 T. — 10 F. 5 g., 5 d.)

356. Même disposition (355). — Appui tendu facial. Lever un bras et une jambe du côté opposé. Les poser. (id. de l'autre bras et de l'autre jambe.) **(2 T. — 8 F.** 4 g., 4 d.)

357. Même disposition (355). — Appui tendu facial. Passer à l'appui tendu latéral, un bras et une jambe levés du même côté.

Commencer du côté gauche, continuer du côté droit.

(2 T. — 8 F. 4 g., 4 d.)

358. Bâton à hauteur des épaules. — Suspension cambrée, pieds au sol.

(Fig. 92.) **(2. T. — 3 F.)**

359. Même disposition (358). — Suspension cambrée, pieds au sol. Élévation en arrière d'une jambe tendue. (id. de l'autre jambe.)

(4 T. — 2 F. 1 g., 1 d.)

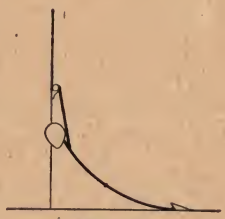


Fig. 92.

360. Bâton à hauteur de ceinture. — Suspension pieds au sol en avant, corps droit. 3 tractions.

(Fig. 93.) **(2 T. — 2 F.)**

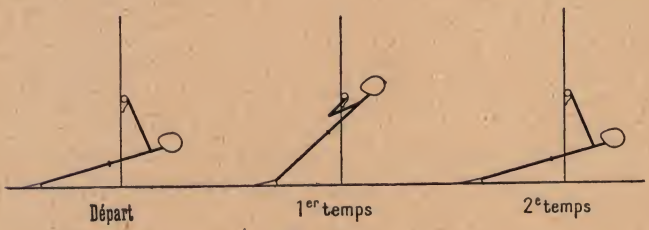


Fig. 93.

361. Même disposition (360). — Répéter l'exercice précédent, mais avec une jambe levée. **(4 T. — 2 F.)**

362. Bâton à hauteur du genou. — Appui tendu, pieds au sol. Flexion des bras. 3 flexions. (Fig. 94.) **(2 T. — 2 F.)**

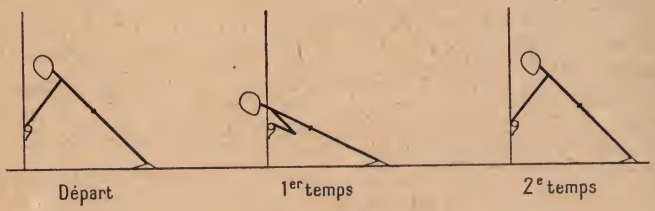


Fig. 94.

363. Même disposition (362). — Répéter l'exercice précédent, mais avec une jambe levée en arrière. **(4 T. — 2 F.)**

CHAPITRE X

Quelques exercices médicaux.

364. Station droite, dos au mur, bras verticaux. — Faire toucher le mur par le bâton, la tête, les épaules, les fessiers; les mollets et les talons. **(3 F.)**

365. Même attitude que 364. — Répéter l'exercice 364, mais lever une jambe tendue en avant. **(2 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

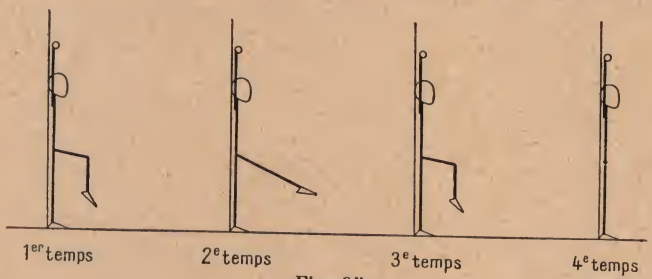


Fig. 95.

366. Même attitude (364). — 1. Lever la cuisse, jambe fléchie.

2. Extension de la jambe.

3. Flexion de la jambe.

4. Poser la jambe à terre.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 95.) **(4 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

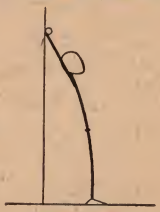


Fig. 96.

367. Station droite, à 0m,50 du mur, bras verticaux. — Toucher le mur par une extension du tronc.

(Fig. 96.) **(2 T. — 3 F.)**

368. Même attitude (367). — Répéter l'exercice précédent, mais sur la pointe des pieds. **(2 T. — 3 F.)**

369. Même attitude. — Répéter l'exercice 367, mais en levant une jambe tendue. **(4 T. — 2 F.** 2 g., 2 d.)

370. Même attitude (367). — Répéter l'exercice 369, mais sur la pointe des pieds. **(4 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

371. Même attitude (367). — 1. Lever la cuisse, jambe fléchie.

2. Extension de la jambe.

3. Flexion de la jambe.

4. Poser la jambe à terre.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 97.) **(4 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

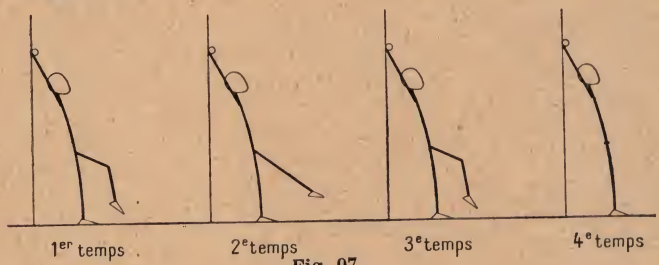


Fig. 97.

372. Même attitude (367). — Répéter l'exercice précédent (371), mais sur la pointe des pieds.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(4 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

373. Face au mur et à 0m,30 environ. — Un bras levé, l'autre en bas. (Bras écartés sur le bâton.) Toucher le mur le plus haut possible. **(2 T. — 4 F.** 2 f. bras g., 2 f. b. d.)

374. Même attitude (373). — Répéter l'exercice précédent, mais sur la pointe des pieds. **(2 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

375. A 0m,30 du mur environ. Se placer de côté, talons joints, bras verticaux. — Flexion costale pour toucher le mur avec le bâton.

Commencer flexion costale gauche, continuer flexion costale droite. **(2 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

376. Même attitude (375). — Répéter l'exercice 375, mais sur la pointe des pieds.

Commencer flexion gauche, continuer flexion droite.

(2 T. — 4 F. 2 g., 2 d.)

377. Station droite, dos au mur, bâton nuque ou bras levés. — Flexion sur les jambes, genoux écartés, en glissant le long du mur. **(2 T. — 6 F.)**

378. Même attitude (377). — Répéter l'exercice précédent, mais genoux joints. **(2 T. — 6 F.)**

379. Sur plan incliné à 30°, bâton nuque (fig. 98). — Élévation sur la pointe des pieds. Flexion des jambes, genoux écartés. **(4 T. — 6 F.)**

Fig. 98.

380. Même attitude (379). — Répéter l'exercice précédent, mais genoux joints. **(4 T. — 6 F.)**

381. Même attitude (379), **bras verticaux.** — Élévation sur la pointe des pieds. Flexion sur les jambes, genoux écartés. **(4 T. — 6 F.)**

382. Même attitude (379), **bras verticaux.** — Répéter l'exercice 381, mais genoux joints. **(4 T. — 6 F.)**

383. Assis sur un tabouret, genoux écartés, pieds accrochés, bâton nuque. — Torsion du corps à droite et à gauche.

(Fig. 99.) **(4 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.)

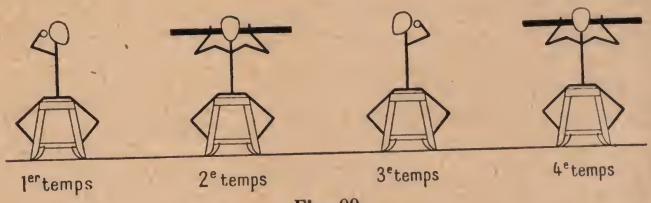


Fig. 99.

384. Même attitude (383). — Reprendre l'exercice précédent, mais avec les *bras verticaux*. **(4 T. — 6 F.** 3 g., 3 d.**)**

385. Même attitude (383), **bâton nuque.** — Flexion costale droite et gauche.
(Fig. 100.) **(4 T. — 6 F.** 3 d., 3 g.**)**

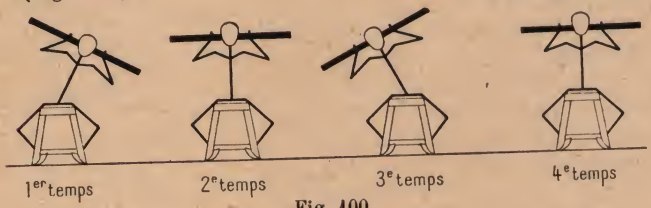


Fig. 100.

386. Même attitude (383). — Reprendre l'exercice précédent, mais avec les *bras verticaux*. **(4 T. — 6 F.** 3 d., 3 g.**)**

Fig. 101.

387. Même attitude (383), **bâton derrière le corps, mains écartées.** — Torsion du corps à droite et à gauche.
(Fig. 101.) **(4 T. — 6 F.** 3 d., 3 g.**)**

Fig. 102.

388. Même attitude (383), **bâton derrière le corps, mains écartées.** — Flexion costale droite et gauche.
(Fig. 102.) **(4 T. — 6 F.** 3 d., 3 g.**)**

389. Assis sur un tabouret, bras verticaux, pieds tenus. — Grande extension du tronc.

(Fig. 103.) **(2 T. — 3 F.)**

Fig. 103.

390. Sur une table matelassée. — Se placer à plat ventre, bras dans le prolongement du corps.

Un aide saisit le bâton et fait exécuter au sujet une extension passive de la colonne vertébrale.

(Fig. 104.) **(2 T. — 2 ou 3 F.)**

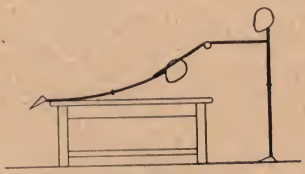


Fig. 104.

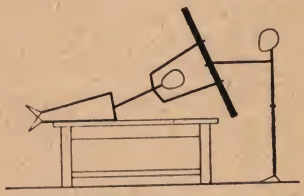


Fig. 105.

391. Même disposition (390). — Se placer de côté, bras dans le prolongement du corps.

Un aide saisit le bâton et fait exécuter au sujet une flexion costale passive. (id. de l'autre côté.)

(Fig. 105.) **(2 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.)

392. Même disposition (390). — Se placer sur le dos. Bras dans le prolongement du corps, pieds dans le vide.

Monter lentement, les deux jambes tendues et réunies.

(Fig. 106.) **(2 T. — 4 F.)**

Fig. 106.

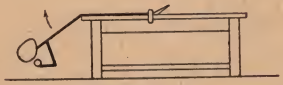


Fig. 107.

393. Même disposition (390). — Se placer sur le dos. Bâton

nuque, pieds tenus solidement. Le haut du corps dans le vide. (Partir de la position assise au bord de la table.) Se laisser aller lentement en arrière.

(Fig. 107.) **(2 T. — 2 F.)**

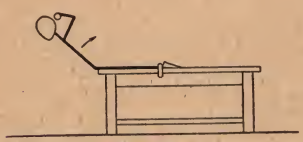


Fig. 108.

394. Même disposition (390). — Se placer à plat ventre, bâton nuque, pieds tenus solidement. Extension du tronc.

(Fig. 108.) **(2 T. — 2 F.)**

395. Même disposition (390). **Placer un sac de sable sous les omoplates.** — Bras dans le prolongement du corps. Élévation alternative des jambes tendues.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 109.) **(2 T. — 4 F.** 2 g., 2 d.**)**

Fig. 109.

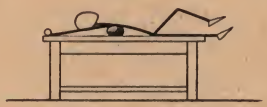


Fig. 110.

396. Même disposition (395). — Même mouvement que 395, mais avec élévation alternative de la cuisse jambe fléchie et extension de la jambe.

Commencer jambe gauche, continuer jambe droite.

(Fig. 110.) **(4 T. — 2 F.** 1 g., 1 d.**)**

397. Même disposition que 395. — Élévation des deux jambes tendues et réunies, avec mouvements de flexion et d'extension des pieds. **(2 T. — 2 F.)**

CHAPITRE XI

EXERCICES RESPIRATOIRES

398. Station droite. Bâton devant le corps.

1. Élévation des bras à la position verticale, avec légère extension du tronc, en exécutant une inspiration profonde.

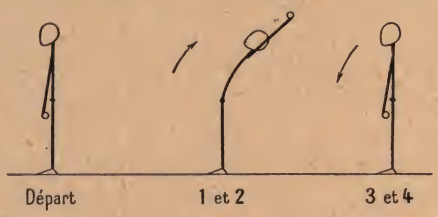


Fig. 111.

2. Maintenir cette attitude et cette inspiration pendant 6 à 8 secondes environ.

3. Revenir à la position de départ en exécutant une grande expiration.

4. Attendre 8 à 10 secondes avant de reprendre une nouvelle inspiration.

(Fig. 111.) **(4 T. — 4 F.)**

399. Même attitude (398).

Exécuter l'exercice 398, mais en faisant une fente latérale tendue.

(4 T. — 4 F.)

400. Station droite, fente latérale tendue. Bâton devant le corps. — Partant de l'attitude *bâton touchant la pointe des*

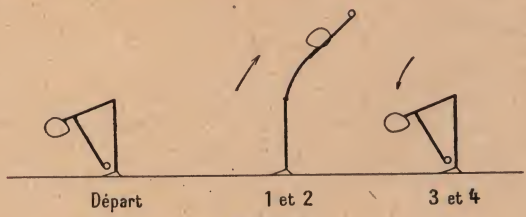


Fig. 112.

pieds, exécuter l'exercice 398.
(Fig. 112.) **(4 T. — 4 F.)**

CHAPITRE XII

CONTRÔLE DES RÉSULTATS

Après avoir exécuté le mieux possible une série de séances de culture physique, vous aurez certainement le désir bien légitime de contrôler les résultats obtenus.

Il faudra tout d'abord vous appuyer sur une base fixe et sûre, et pour cela avoir pris la précaution, avant de commencer votre entraînement, d'établir une petite fiche très simple comprenant l'indication de votre taille, de votre poids et de votre périmètre thoracique axillaire (1) et xyphoïdien (2).

Vous n'aurez alors, en fin d'entraînement, qu'à mesurer votre taille, votre périmètre thoracique et à prendre votre poids. En comparant ces chiffres avec ceux du début, vous pourrez facilement constater les résultats obtenus.

Mais autre chose est de savoir à quoi correspondent ces différents chiffres, ou, en d'autres termes, ce que nous devons rechercher pour réaliser, sinon la perfection des formes, du moins la moyenne normale de notre âge et de notre sexe.

Beaucoup de personnes vivent encore sur des données fausses. Je ne veux citer que deux de celles-ci pour exemple (3). Une première formule est la suivante : « Il faut peser autant de kilos qu'on a de centimètres au-dessus du mètre. »

Ceci semble très simple, et le calcul est vite fait. Vous mesurez $1^m,68$ par exemple : vous devez peser 68 kg.

Or, si quelquefois ces chiffres confirment la formule, je puis vous affirmer que dans la majorité des cas ils sont faux. En

(1) Pris aux aisselles.

(2) Pris au niveau de l'extrémité du sternum.

(3) Pour de plus amples détails sur ces questions de taille, de poids et de périmètre thoracique, voir l'ouvrage intitulé *Contrôle du Sport et de l'Éducation physique,* par le Dr H. Diffre.

effet, prenez un sujet de dix-huit ou vingt ans et mesurant, cela se rencontre assez souvent, $1^m,78$ ou même $1^m,80$; il faudrait que ce sujet pesât 78 ou 80 kg., ce qui, vous le voyez, serait un poids qui n'est normal, même avec cette taille, qu'entre trente et quarante ans. Si au contraire vous prenez un sujet plus jeune, de treize à quatorze ans par exemple, son développement scapulaire (1) et pelvien (2) est loin d'être terminé et son poids sera de beaucoup au-dessous « du nombre de centimètres dépassant le mètre ».

Comme on le voit, il ne faut pas prendre comme terme de comparaison la formule précédente.

Une autre règle assez répandue pose en principe que : « Le périmètre thoracique doit correspondre à la moitié de la taille. »

C'est encore très simple. Vous mesurez $1^m,637$, ce qui correspond à la moyenne de la taille pour un jeune homme de seize ans. Ce jeune homme devra donc avoir 82 centimètres de tour de poitrine, ce qui est une absurdité. Le sujet en question, s'il s'en trouve, sera certainement un anormal ou tout au moins un candidat à l'obésité.

Il faut donc encore laisser cette formule de côté, et pour bien faire se reporter aux tables de mensurations et de pesées établies après de nombreuses observations.

Vous trouverez une de ces tables à la page suivante.

Connaissant votre poids, votre taille et votre périmètre thoracique, vous pouvez désirer connaître aussi votre indice de robustesse de façon à pouvoir comparer cet indice à la normale.

Plusieurs façons de calculer l'indice de force physique sont à notre disposition. Je n'en citerai ici qu'une seule, parce qu'elle est la plus employée : c'est la méthode du Dr Pignet.

L'indice de Pignet consiste, étant donnée la connaissance de trois facteurs : taille, périmètre thoracique (3) et poids, à soustraire de la taille en centimètres le total formé par l'addi-

(1) Développement des épaules.
(2) — du bassin.
(3) Je recommande de prendre la moyenne entre l'inspiration et l'expiration.

MOYENNES (QUÉTELET)
DE LA TAILLE ET DU POIDS

AGE	GARÇONS		FILLES	
	TAILLE	POIDS NU	TAILLE	POIDS NU
	cm	kg	cm	kg
Naissance . .	50,0	3,200	49,0	2,900
1 an. . . .	74,2	9,500	73,6	9,300
2 ans . . .	82,7	11,700	81,8	11,400
3 — . . .	89,1	13,000	88,4	12,500
4 — . . .	96,8	14,300	95,8	13,900
5 — . . .	103,3	15,900	101,9	15,200
6 — . . .	109,9	17,500	108,9	17,400
7 — . . .	114,4	19,000	113,8	19,000
8 — . . .	119,7	21,100	119,5	21,200
9 — . . .	125,0	23,800	124,7	23,900
10 — . . .	130,3	25,600	129,5	26,600
11 — . . .	133,6	27,700	134,4	29,000
12 — . . .	137,6	30,100	141,5	33,800
13 — . . .	145,1	35,700	148,6	38,300
14 — . . .	153,8	41,900	152,3	43,200
15 — . . .	159,6	47,500	154,2	46,000
16 — . . .	163,7	53,400	156,3	48,200
17 — . . .	165,9	58,500	157,9	50,900
18 — . . .	167,0	61,200	158,7	52,500
19 — . . .	168,2	62,900	159,3	54,100
20 — . . .	169,5	64,100	159,7	55,200

tion du périmètre thoracique en centimètres et du poids en kilogrammes.

Par exemple : un sujet ayant $1^{m},70$ de taille, 90^{cm} de périmètre thoracique et pesant 65 kg aura l'indice suivant :

$$170 - (90 + 65) = 15.$$

Cet indice sera d'autant plus élevé que la constitution du sujet sera moins bonne, et le Dr Pignet a établi la classification suivante :

Jusqu'à 10, constitution très forte ;

de 10 à 20, constitution forte ;

de 20 à 25, constitution moyenne ;

de 25 à 30, zone limite ;

de 30 à 35, constitution médiocre, et au delà de 35, constitution mauvaise.

Ces chiffres peuvent être admis, mais seulement pour la période de dix-huit à trente-cinq ans environ.

Prenant comme base les données du Dr Pignet, j'ai moi-même recherché sur mes élèves les indices extrêmes de force et de faiblesse correspondant aux enfants depuis la naissance jusqu'à dix-huit ans. L'indice moyen pour chaque âge vous est donné à la page suivante.

Je n'ai pas la prétention d'imposer les chiffres contenus dans ce tableau ni d'assurer qu'ils sont en toutes circonstances l'expression exacte de la vérité. Non, il n'y a rien d'absolu en la matière ; mais, tels qu'ils sont, ces chiffres peuvent être très utiles comme terme de comparaison et c'est pour cela que je vous les recommande.

INDICES DE ROBUSTESSE

AGE	GARÇONS	FILLES
Naissance . .	15,800	14,100
1 an. . . .	22,700	22,300
2 ans . . .	27,000	26,400
3 — . . .	29,100	27,900
4 — . . .	32,500	30,900
5 — . . .	35,400	33,700
6 — . . .	38,400	38,500
7 — . . .	40,400	38,800
8 — . . .	42,600	42,300
9 — . . .	43,200	42,800
10 — . . .	43,700	43,900
11 — . . .	43,900	43,400
12 — . . .	43,500	43,700
13 — . . .	42,400	43,300
14 — . . .	41,900	37,100
15 — . . .	39,100	28,200
16 — . . .	33,300	27,100
17 — . . .	29,400	25,000
18 — . . .	25,800	23,200
19 — . . .	23,300	22,200
20 — . . .	21,400	21,500

CONCLUSION

« En France on sait mourir, on ne sait pas vivre. (1) »

Après l'hécatombe de la grande guerre, un devoir s'impose à tous : créer une nouvelle race saine, forte et digne en tous points de ceux qui sont tombés pour elle.

Que notre santé physique et surtout celle de nos enfants ne soit pas mise à l'arrière-plan de nos préoccupations journalières ; mais qu'au contraire nous recherchions par tous les moyens en notre pouvoir l'augmentation de notre énergie.

Peu de sujets sont vraiment inaptes aux exercices physiques. La grande majorité s'adaptera parfaitement à un entraînement doux approprié à l'âge et au sexe.

Profitons du désir évident d'activité physique qui pousse la génération actuelle vers les jeux et les sports. Utilisons ses aspirations enthousiastes et faisons-lui comprendre que le véritable développement ne s'acquiert que par l'exercice rationnel bien dosé et bien compris.

Enfin ne délaissons pas les faibles au profit de quelques sujets d'exhibition ; mais entourons-les d'une attention toute particulière.

Encourageons-les, soutenons leurs pénibles efforts et faisons d'eux, sinon des athlètes, du moins des être sains et bien portants.

Nous accomplirons ainsi une œuvre utile à nous-mêmes, à notre race et à notre pays.

(1) Dr Ph. Tissié, *L'éducation physique et la race.*

LISTE DES OUVRAGES

cités, consultés et recommandés aux lecteurs.

Dr A. Aimes. *La pratique de l'héliothérapie*. 245 p., 14 fig., 8 planches. 1920. Maloine.

Dr Paul Carton. *La cure de soleil et d'exercice chez les enfants*. 101 p., 60 fig. 1917. Maloine.

G. Demeny. *Les bases scientifiques de l'éducation physique*. 335 p., 200 fig. 1920. Alcan.

— *Mécanisme et éducation des mouvements*. 542 p., 569 gr. 1924. Alcan.

— *Cours supérieur d'éducation physique*. 336 p., 162 gr. 1905. Alcan.

Dr H. Diffre. *Contrôle du sport et de l'éducation physique*. 187 p. 1923. Masson.

G. Hébert. *Guide pratique d'éducation physique*. 566 p., 358 fig. 1930. Vuibert.

Dr Heckel. *Culture physique et cures d'exercices (myothérapie)*. 623 p., 24 planches. 1913. Masson.

Dr H. Laffage. *Méthode nouvelle de gymnastique à l'aide du bâton*. 61 p., 56 fig. 1918. Maloine.

Dr Fernand Lagrange. *Physiologie des exercices du corps*. (Ouvrage couronné par l'Académie.) 372 p. 1908. Alcan.

Lefébure (le major). *L'éducation physique en Suède*. 284 p. 1908. Alcan.

Manuel d'exercices physiques et de jeux scolaires. (Ministère de l'Instruction publique.) 270 p., 255 fig 1902. Hachette.

Dr F. Pescher. *L'entraînement respiratoire par la méthode spiroscopique*. 272 p., 33 fig. 1921. Maloine.

Dr Philippe Tissié. *L'éducation physique et la race*. 332 p., 24 fig. 1919. Flammarion.

TABLE DES MATIÈRES

Pages

PRÉFACE. 3

AVANT-PROPOS. 9

CHAPITRE I. — *Moyens d'exécution.* Le bâton. Le miroir. Le costume.. 11

CHAPITRE II. — *Conditions d'exécution.* Heure des séances. Durée de la leçon. Choix des exercices. 15

CHAPITRE III. — *Conduite de la leçon.* La fatigue et le rythme. Quelques erreurs à éviter. Contre-indications aux exercices. La culture physique chez la femme. 20

CHAPITRE IV. — *L'Hygiène.* Les exercices respiratoires et la spiroscopie. Les sports. L'eau et le soleil. 27

CHAPITRE V. — *Mouvements des bras et des jambes.* Mouvements des bras. Mouvements des jambes. Mouvements combinés. . 35

CHAPITRE VI. — *Mouvements du tronc,* avec attitude des bras, avec mouvements des bras, avec flexion sur les jambes. . . 80

CHAPITRE VII. — *Mouvements en décubitus,* avec attitude des bras, avec mouvements des bras. 111

CHAPITRE VIII. — *Exercices d'opposition.* Résistances simples. Luttes à deux. Exercices à deux. 117

CHAPITRE IX. — *Appuis et suspensions,* pieds au sol. 127

CHAPITRE X. — *Quelques exercices médicaux.* 131

CHAPITRE XI. — *Exercices respiratoires.* 137

CHAPITRE XII. — *Contrôle des résultats.* Tables et indice de Pignet. 139

CONCLUSION. 145

CHARTRES. — IMPRIMERIE DURAND, 9, RUE FULBERT (3-1932)

Ouvrages de Georges Hébert

Ancien directeur de l'enseignement des exercices physiques dans la Marine, ancien directeur du Collège d'Athlètes de Reims, M. le Commandant Hébert est l'auteur d'une méthode d'éducation physique dite « Méthode naturelle ». Convenant à tous et à tous âges — enfants ou adultes, sujets isolés ou groupes de sujets —, applicable partout — à l'école, dans les sociétés, dans l'armée —, la méthode Hébert convient à merveille au tempérament français.

On trouvera dans les ouvrages ci-dessous annoncés ce qu'il est nécessaire de connaître des principes de la méthode et de ses applications pratiques.

L'Éducation physique ou l'Entraînement complet par la Méthode naturelle. — Vol. 25/16cm, illustré de 24 photographies hors texte. 7e édition.

Broché.	13 fr.	»
Relié demi-chagrin.	33 fr.	»

L'auteur met en parallèle la *méthode naturelle* avec les méthodes existantes ; il souligne les différences fondamentales qui la séparent des autres.

Ouvrage indispensable aux professeurs d'éducation physique, aux éducateurs, aux officiers instructeurs.

Guide pratique d'Éducation physique. — Magnifique volume 22/14cm, illustré de 411 gravures (10 dessins, 35 figures ou schémas anatomiques, 2 planches hors texte et 364 photographies), titre rouge et noir. 5e édition.

Broché.	32 fr.	»
Cartonné toile, titre or, tête dorée. . .	47 fr.	»
Relié demi-chagrin.	54 fr.	»

Le manuel de ceux qui désirent arriver au développement physique complet et harmonieux. S'adresse particulièrement à ceux qui ont déjà un certain acquis. Décrit en détail les *exercices utilitaires indispensables* (marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense et natation) ; étudie également les *exercices élémentaires éducatifs* qui doivent servir de soutien aux exercices utilitaires.

Les merveilleuses photographies qui accompagnent le texte sont si claires, si démonstratives que, pour le lecteur, l'enseignement se dégage pour ainsi dire sans effort de leur examen.

Ouvrages de

Georges Hébert (suite)

Le Code de la Force. — Vol. 18/12cm, 2e édition.

Broché. . . . . 8 fr. »
Cartonné toile. . . . . 14 fr. »

La force physique. — Ses éléments constitutifs et sa mesure pratique. — Caractéristiques de l'aptitude nulle, inférieure, moyenne, supérieure et athlétique. — Degré minimum d'aptitude à posséder suivant l'âge. — Performances à accomplir, exercices à exécuter. — Tables d'épreuves avec performances cotées.

Leçon-type d'Entraînement complet et utilitaire. — Vol. 18/12cm, de 210 pages, avec 216 gravures. 6e édition.

Broché. . . . . 10 fr. »
Cartonné toile. . . . . 16 fr. »

Manuel essentiellement pratique. Description très claire, brève et suffisamment détaillée de tous les exercices qui constituent la *Méthode naturelle*. Illustration nette, précise, qui se suffirait presque à elle-même.

Leçon-type de Natation. — Vol. 18/12cm, de 154 pages, avec 52 gravures. 2e édition.

Broché. . . . . 8 fr. »
Cartonné toile. . . . . 14 fr. »

Le Sport contre l'Éducation physique. — Vol. 18/12cm, de 135 pages.

Broché. . . . . 8 fr. »

Cris d'alarme d'un grand éducateur physique contre les dangers et les excès du sport.

Guide abrégé du Moniteur chargé de l'entraînement dans les écoles, les sociétés de sport et de gymnastique, et, en général, dans les groupements de toutes sortes, d'enfants ou d'adultes.

Brochure 18/12cm. . . . . 2 fr. 75

Ouvrages de

Georges Hébert (suite)

La Culture virile et les Devoirs physiques de l'Officier combattant. — Vol. 18/12cm, 2e édition.

Broché. . . . . 9 fr. »

L'ÉDUCATION PHYSIQUE FÉMININE : **Muscle et Beauté plastique.** — 2 volumes 18/12cm.

1re Partie : un volume avec 58 figures dans le texte et 78 planches photographiques hors texte, 2e édition.

Broché. . . . . 20 fr. »
Relié demi-chagrin.. . . . . 34 fr. 50

2e Partie : un volume avec 60 figures dans le texte et 70 planches hors texte. (*Sous presse.*)

PAUL VUIBERT

Pour refaire la race :

La Méthode naturelle du Lieutenant de Vaisseau Hébert

Brochure 25/16cm.. . . . . 4 fr. »

Exposé lumineux indispensable à ceux qui veulent avoir une vue d'ensemble de la Méthode Hébert.

DU MÊME AUTEUR :

LES BOY SCOUTS

Vol. 25/16cm, avec 7 magnifiques photographies hors texte, 3e édition. Broché. . . . . 4 fr. »
Cartonné toile. . . . . 8 fr. »

On trouvera dans cet ouvrage les détails les plus précis et les plus intéressants sur ces troupes de jeunes gens débrouillards, à l'intelligence éveillée, au cœur chaud, à la conscience claire, excellentes pépinières d'hommes d'action et de devoir.

Recueil de Danses gymnastiques, par G. DEMENY, professeur du cours d'éducation physique de la Ville de Paris, et A. SANDOZ, professeur dans les écoles de la Ville de Paris et au lycée Buffon. — Vol. 18/12cm, avec descriptions, figures et musique. 5e édition. . . . . 10 fr. »

Vers l'Olympiade (*Courses, Sauts, Lancements*), par le Lieutenant CASTE. — Vol. 18/12cm, avec 53 belles gravures photographiques. . . . . 8 fr. »

Le Football Rugby, par le Capitaine MICHOT. — Broch. 18/12cm. . . . . 5 fr. »

PAUL DOUMER

LIVRE DE MES FILS

(L'Homme. La Famille. Le Citoyen. La Patrie)

Nouvelle édition (42e millè). — Vol. 20/13cm de 340 pages.

Broché. . . . . 15 fr. »
Cartonné toile rouge. . . . . 20 fr. »
Relié à l'anglaise, toile verte, titre or. . . . . 25 fr. »
Relié demi-chagrin. . . . . 35 fr. »

DU MÊME AUTEUR :

L'INDOCHINE FRANÇAISE *(Souvenirs)*

Ouvrage couronné par l'Académie française et par la Société de Géographie (Nouvelle édition).

Un superbe volume 31/21cm, orné de 173 illustrations par G. FRAIPONT, d'après ses croquis pris sur place, complété par différentes cartes, dont une en couleurs de l'Indochine, et enrichi d'un portrait de l'auteur gravé par Pannemaker.

Broché. . . . . 50 fr. »
Relié toile rouge, tête dorée. . . . . 70 fr. »
Relié toile rouge, tranches dorées. . . . . 85 fr. »
Relié dos chagrin, tête dorée. . . . . 100 fr. »

Librairie VUIBERT
14 fr. 90